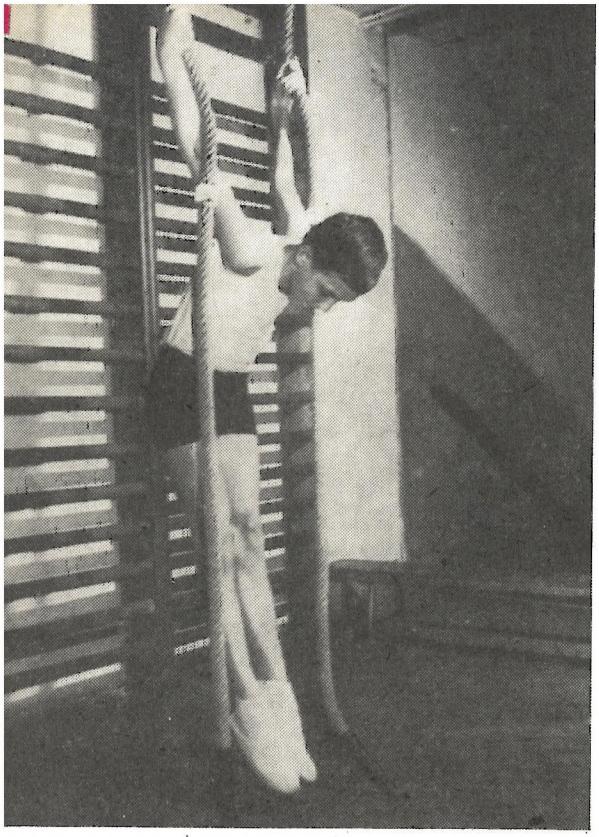
# A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
V. ÉVFOLYAM
1969.

5.



*űrűgyakorlatok páros kötélen című cikkünkhöz)*
*Bognár Károly felvétele*

TARTALOM


*Dr. Nádori László:* A tudományfejlődés sajátosságai ..... 129

*Szabó János:* Állandó feladat — az ügyesség fejlesztése ..... 133

*Dr. Kalmár Lajosné:* Szakmódszertani elgondolások a művészi torna általános iskolai oktatásához ..... 139

*Kocsis Mihály:* A kötelező úszóoktatás életközelről ..... 144

*Békefi László:* Gyűrűgyakorlatok páros kötélen ..... 149

*Galambos János:* A testi képességek fejlesztésének iskolai problémái ..... 153

TÁJÉKOZTATÓ ..... 156

SZEMLE ..... 159

SZAKIRODALMI FIGYELŐ ..... 161


# A testnevelés tanítása


Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

*E számunk munkatársai: Békefi László* tanár, Budapest, *Galambos János* szakfelügyelő, Eger, *Dr. Kalmár Lajosné* főiskolai docens, Eger, *Kocsis Mihály* KSI igazgató, Budapest, *Dr. Nádori László* TFKI főosztályvezető, Budapest, *Szabó János* MTS szakfelügyelő, Budapest, *Takács Ferenc* főiskolai adjunktus, Budapest.



*Megjelenik évente hatszor*

**Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21 OPI Testnevelési Tanszék —Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban — Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.**
**69.2917 Egyetemi Nyomda, Budapest**
**Felelős vezető: Janka Gyula igazgató**

# A tudományfejlődés sajátosságai

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

A tudományok fejlődése szembetűnően felgyorsult. Ezért beszélnek korunk egyik jellemző vonásáról, a technikai-tudományos forradalomról. Ennek a fejlődésnek alapvető oka a termelőerők fejlődésének meggyorsulása.

Vajon a testnevelés-tudományra milyen mértékben hatnak a fejlődés tendenciái, jelentkeznek-e az általános érvényű sajátosságok a mi szakterületünkön? Ezzel ugyanis — ha csak megközelítően is — lemérhető a szaktudományok fejlődésének iránya, esetleges elmaradása. Ilyen meggondolásból törekedtünk átfogni a tudományfejlődés főbb ismertető jegyeit, egyúttal kerestük az általános és sajátos — esetünkben a testnevelés-tudomány — összefüggéseit, kölcsönhatásait.

(A testnevelés-tudomány és sporttudomány esetünkben azonos értelemben szerepel.)

*Differenciálódás — integrálódás*

Ha a tudományos fejlődés történetét nyomon követjük, akkor nagy vonalakban az fedhető fel, hogy kezdetben az ismeretek egységes tudományba, a filozófiai tudományba integrálódnak, majd mindenekelőtt a társadalmi, technikai munkamegosztás következtében ez az egységes tudomány több ágra szakadt (csillagászat, matematika, orvostudományok, fizika, matematika stb.), ami az enciklopédikus tudás alkonyát is jelentette egyúttal. A filozófiáról leszakadt tudományok tovább specializálódtak pl. a kémia szerves és szervetlen ága. A tudományok fejlődésében jelentkező differenciálódás természetesen megteremtette az újabb, magasabb szintű integráció feltételeit azzal, hogy a különböző tudományok területeinek összefüggései felszínre kerültek. A differenciálódás és integráció tulajdonképpen egyet, ugyanannak a folyamatnak két oldalát jelenti.

A differenciálódás következtében találják meg egymást ugyanis a különböző tudományos ismeretek, ennek következményeként ugranak ki a jelenségeket új oldalról, új összefüggésben tükröző ismeretek. A differenciálódási és integrálódási folyamat ebből fakadóan új tudományok keletkezésének forrását is jelenti, mert a „köztes tudományok" kölcsönhatást gyakorolnak egymásra, majd ezek a kölcsönhatások új kérdésfeltevéseket tesznek lehetővé, kialakulnak így új tudományágak (fizikai kémia, elektrofiziológia).

Sok esetben egy tudományban bevált módszert viszünk át egy másik tudományba (molekuláris biológia). Ismét más esetben közös törvényszerűségeket veszünk figyelembe, amikor pl. az információelmélet, kibernetika kialakulását elemezzük, mert az önszabályozást mint közös törvényszerűséget vizsgáljuk mind a gépi, mind a biológiai modellekben.

Végül a természet- és társadalomtudományok kölcsönhatása is létrehozhat új tudományokat, pl. a matematikai nyelvészetet a híradástechnikában vagy az orvosetikát.

Az integrálódási tendencia a világanyagi egységének magas szintű tükrözését teszi lehetővé. A végtelen világ jelenségei egyetemesen összefüggnek egymással, ennek az összefüggésnek tehát szükségszerűen a tudományok kapcsolódásához kell vezetnie. Bármilyen tudományterületet veszünk elemzés alá, azt tapasztaljuk, hogy a fejlődés eredményeként egyre több felületen kapcsolódnak a lét különböző jelenségeit érintő elméletek, tudományos ismeretek. (Egy rendszer annál tökéletesebb, minél többrétű a kapcsolata a környezetével.) A sportolók felkészítésének elméletében a történelmi elemzés világosan mutatja azt, hogy

a differenciálódás erősen jelentkezik. Megsokszorozódtak ugyanis azok a tudományok, amelyek közvetlen lökést adhatnak a fizikai tökéletesítés, a teljesítményfokozás tudományának, elméletének és gyakorlatának fejlődéséhez. Míg 1869-ben az NTE tornatanítói tanfolyamán négy tárgy szerepelt, addig ma tíz alapvető szaktudomány és közvetve több más tudomány dialektikus egysége jelentkezik a tanár- és edzőképzésben. A tanárképzésben a differenciálódási folyamatnak a veszélyével is számolnunk kell. Az feltétlenül előrehaladás, hogy a tanárképzés programjában a társtudományok területén — többek között — a sportpszichológia, sajátosan alkalmazott fejlődéslélektan, továbbá sportszociológia, sportpedagógia differenciálódása jelentkezik. Az is fejlődést jelent, hogy az élettanon belül ilyen főbb területek különülnek el, és nyújtanak konkrét ismeretanyagot a képzéshez, mint kardiológia, keringés-légzésszervek élettana stb. Ennek a folyamatnak buktatóját akkor tudjuk elkerülni, ha az integrációt nem hagyjuk a tanulóra, az edzőre. Az integrációt a nevelő, képző intézetnek kell elvégeznie.

A testnevelés-tudomány többszörösen integratív tudományként kezelhető. Állandóan tökéletesedő kérdésfeltevésnél tart. Kutatási eredmények alapján válaszait sajátosan adja meg. A sporttudomány alapvető kérdésfeltevése ma az, hogy mi jellemzi az edzett, egészséges embert, milyen alapvető jellemzői vannak az edzettségnek, ennek az állapotnak. Ez új kérdésfeltevést jelent, mert az orvostudomány eddig főként a betegségekkel foglalkozott.

*A tudomány termelőerő*

A tudomány közvetlen termelőerővé válásának folyamatában lényeges sajátosságként jelentkezik az, hogy szervesen összefonódik a termelőerő többi alkotórészével, az emberrel, az eszközökkel és az alkotó kollektívával. A tudományos eredmények felhasználása ugyanis a termelési folyamat minden fázisában szükségessé válik, így az eszközszerkesztés, karbantartás és felhasználás fázisaiban. Ha az eddigi elméleti megállapítások, valamint a tudomány belső logikájából származó tételek alapján folyik a gyakorlati munka, akkor ez viszont azt tételezi fel mint új sajátosságot, hogy a tudósok, a tudományos kutatók nem a gyakorlaton, a termelésen kívül, hanem azon belül, az üzemek melletti kutatóintézetekben dolgoznak az esetek túlnyomó többségében. A tudomány ezzel beépül a termelésbe, a mi esetünkben a tudományos kutató és a gyakorlati szakember kölcsönösen feltételezi egymás munkáját. A tudomány a tanár, az edző kezében is közvetlenül „termelőerővé" válik, ha megfigyeli az edzésingerek és a kiváltott hatások közötti összefüggéseket, majd értelmezi — a jelen tudományos ismereteihez kapcsoltan — a nyert összefüggéseket. Csak így tud eredeti gondolatot adni az edzés elméletéhez, csak így tud az eddigi problémákra választ kapni.

A jelenlegi sporttudományos kísérletek nem veszik még eléggé figyelembe a technika elért színvonalát. A műszaki, technikai fejlődés lehetővé tenné a telemetrikus eljárások alkalmazását és több más műszeres eljárást is.

*A tudomány belső késztetést jelent*

A tudományfejlődés objektív szükségszerűséggé vált a társadalmi fejlődésben. Ezt a tendenciát nagyban elősegítik sajátos szubjektív körülmények is. A tudományos ismeretek belső késztetésként hajtják a kutatót, az elméletileg jól megalapozottan dolgozó szakembert a további kutatás irányába. Vagyis szükségletként jelentkezik a tudományos ismeretszerzés. (Ignoti nulla cupido — vagyis: Amit nem ismerünk, nem óhajtunk.) Az, hogy a tudomány korunkban vált objektív szükségszerűséggé, azt a történelmi fejlődés elemzése pregnánsan mutatja. A kutatóknak a történelem folyamán igen gyakran súlyos előítéletekkel kellett megküzdeniük. Felfedezéseik — amint erre egy előző tanulmányomban utaltam — sok esetben egzisztenciális, morális pusztulást, sőt veszélyt hoztak fejükre.

(Galilei, Pasteur, Semmelweis és mások.) De napjainkban is egynémely országban, némely területen tapasztalható a tudományos fejlődés érdekeit sértő szembenállás. 1911-ben pl. a televízió továbbfejlesztéséhez rendelkezésre álltak az elvi és műszaki, technikai feltételek. A televízió gyártása nem volt azonban gazdasági érdek az akkori tőkés körök számára. A kutatás azonban — rendkívül mostoha körülmények között — tovább folyt, mert a kutatót hajtotta a vágy az ismeretlen felé.

*„Team" munka*

A mai sporttudományos fejlődésnek egyik lényeges momentuma az, hogy az érzékeléssel nyert adatokat tudományos információkká tudjuk átalakítani. Az érzékelés ugyanis a valóság meghatározott tartományaiban pontatlanul tükrözi a történéseket, tárgyakat. Ezen a hiányosságon a műszerek átsegítik a kutatót, és ezzel elérkeztünk a tudományos fejlődés egyik igen lényeges sajátosságához, a team munkához. A tudomány és technika kölcsönhatása rohamosan mélyül, aminek következményeként mind igényesebb műszerparkra, gépekre van szükség a tudományos kutatásban. A technikai fejlődés módszertani vetülete a tudományos kutatásban a team munka megjelenése, a tudományos kutatás kollektivizálódása. A team munkára való áttérés mint alapvető módszertani tendencia ugyancsak objektív szükségszerűségként kezelhető. A tudomány ugyanis a társadalmi tudat azon formája, amely a valóságot a legmagasabb szinten általánosítja kategóriák, törvények formájában, a vizsgált jelenség lényegének feltárásával. Emellett a tudomány az ismeretek megszerzésének, felhalmozásának és rendszerezésének a folyamatát is jelenti. Ide tartoznak természetesen a szerzés, a felhalmozás, a rendszerezés tárgyi tartozékai is. Ha most mindezt összefogjuk, az alábbi komplex területen jelentkezik a tudományos tevékenység:

— megfigyelések, adatgyűjtés,
— kísérletek szubjektív és objektív feltételekkel,
— tudományos értekezések, könyvek írása, filmek készítése, módszerek kidolgozása,
— végül a könyvtári munka, tudományos társaságok munkája, a tudományos ismeretterjesztés hálózata.

Ennek a folyamatnak lényeges tényezői szervesen illeszkednek. A tudományos hipotézis felállításától a nyert eredmények ismertetéséig összefüggő folyamatról van tehát szó. Ez a folyamat kollektív munkát követel.

*Lényeg és jelenség*

Ki kell emelnünk azt, hogy a tudomány lényegjegye nem a megfigyelt jelenségek, benyomások összegezése, gyűjtése, hanem a megismerő tevékenység haladása a jelenségtől a lényeg, majd a még mélyebben fekvő lényeg feltárása felé. A tudományos igazság ugyanis nem passzív tükörképe a valóságnak. Sokkal inkább az elmélet és gyakorlat végtelen párbeszédének, harcának az eredménye. Ez akkor is igaz, ha a tudományos igazság kontúrjai a kutatás, a tapasztalat, gyakorlat következtében folytonosan módosulnak. Ez a módosulás azonban egyben tökéletesedő tükrözést jelent. A jelenségtől a lényeg felé haladás jól megfigyelhető pl. az izomműködés élettana elméletének elemzésekor. Az elmúlt évszázad alatt több szakaszon keresztül jutott el a tudomány addig, hogy egzaktan elkülönítse az izometriás, izotóniás, valamint a pliometriás (engedő mozgások) működéseket. Ezzel még tökéletesebbé vált az erőfejlesztési módszerek kidolgozása és a módszerek hatékonysága. A jelenlegi módszerek revízióját főként az indokolja, hogy azok jelenségszinten kerültek kidolgozásra, vagyis a külső jegyek domináltak a módszer kidolgozásában. A jelenség nem utal közvetlenül a lényegre, éppen ezért szükség van a lényeg feltárására. Bár ebben a jelenség természetesen útmutatót, támogatást ad. „Minden tudomány fölösleges volna — mondotta Marx —, ha a dolgok megjelenési formája és lényege közvetlenül egybeesne." A sportgyakorlat is mutat néhány

esetet, amikor jelenségek, külső jegyek azonossága mellett is különböző lényegjegyekkel kell számolnunk, így a közepes iramú futás, úszás, sízés azonos külső jegyeket képviselnek. A keringés-légzés funkciók működése tekintetében ezért azonos vagy megközelítően azonos lényegi hatással számolhatunk. Meghatározott sportteljesítmény esetében azonban, amikor konkrét tevékenységi forma keretében kutatjuk a jelenség és lényeg közti összefüggést, akkor az azonos külső jegyek nem alkalmasak arra, hogy a lényegre ható módszer elméleti alapját jelentsék. Így került az intervallumos edzés is — kellő bírálat után — megfelelő alkalmazási területére.

*Módszer*

A tudomány mint történelmi folyamat a társadalmi fejlődés által elért gyakorlat színvonalát igazolja, egyben ellenőrzi a megismerés eredményeit. A tudományos megismerés nem tűr szakadékot elmélet és gyakorlat között. Ezzel lehetővé válik a gyakorlat folytonos korrekciója, illetve a tudomány korrekciója a társadalmi gyakorlatban kapott információk alapján.

A tudományos módszerek fejlődése lehetővé tette a gyakorlat hatékonyságának robbanásszerű emelését. A G.E.C. (General Elektric Company) találmányainak 40%-a pl. tízévesnél fiatalabb. Ez a gyorsuló fejlődés egyben intenzív szelekciót követel. Néhány tudományban a felezési idő 7—10 év, a kémiában pl. 5 év. Eszerint igen gyors ütemű az elévülés.

A módszert így lehetne megfogalmazni, amennyiben általános ismérveit domborítjuk ki: azon út, azon folyamat általánosított tapasztalatainak összessége, amellyel a tudomány a maga célját, elméleti gyakorlati célkitűzéseit eléri. Mivel azonban a módszer a kutató tevékenységében realizálódik, tehát a kutató által kiválasztott és megkonstruált eszközökben is, ezért könnyen támad olyan illúzió, mintha a módszer elsősorban a kutató szándékától, akaratától függne. Erről szó sincs, mert a módszert objektív viszonyok, törvényszerűségek szabják meg. Az emberi zsenialitás, a tehetség a helyes módszer felfedezésében, kiválasztásában nyilvánulhat csak meg. Még egy szempontot kell kiemelni a módszer kidolgozásakor és annak alkalmazásánál. Az anyagi világ jelenségeihez — így az emberhez is — csak saját természetének megfelelően lehet közeliteni. (Francis Bacon: „A természetet engedelmeskedve győzhetjük csak le.") Tehát a vizsgált tárgy természetének, törvényszerűségeinek kiemelkedő szerepe van a módszer kidolgozásában. Erre a követelményre különösen a biomechanika alkalmazása terén kell gondolnunk, továbbá az edzésterhelés megszabásában. Elrettentő példák mutatják, hogy milyen kárt okoznak határterhelések az ifjúságiaknál. Ásóval hatolunk organikus működésekbe, amelyek finom műszereket követelnének. Természetes tehát a lemorzsolódás. A sportmódszerek kidolgozásakor, és az alkalmazás folyamatában elengedhetetlen követelmény ezért a versenyző fizikai, pszichikai alkatának ismerete.

*Tudomány és politika*

A tudomány és politika növekvő kölcsönhatását is megfigyelhetjük. A tudomány funkciója, hogy segítséget adjon a társadalom megváltoztatásához, a problémák megoldásához. Nemrég hozták létre pl. az MSZMP KB mellett a Társadalomtudományi Intézetet, amelynek feladata az, hogy megbízható információkat szerezzen az alapvető társadalmi történésekről. Mutassa ki a nyert információk alapján a fejlődés tendenciáit, problémáit, ellentmondásait, hogy ezzel segítséget tudjon adni vezetőknek, vezetőtestületeknek a társadalom életét befolyásoló, szabályozó döntések meghozatalában. A modern politikus típusa a politikát tudományként kezeli. A tudományos fejlődés a politikus számára kedvező légkört teremt. Amikor politikai szempontok alapján gátolják a megismerést, a tudományok fejlődését (ahogy ez 1955-ig a kibernetika és genetika esetében előfordult, amikor is világnézeti okokból gátolták fejlődését), akkor a politikai koncepció feltétlenül tartalmaz hibás elemeket.

*Elméletek harca*

Végül a tudomány lényegi sajátossága: a valóságot igazolt ismeretek rendszerének kell tükrözni. A tudományos gondolkodásban ugyanis nagy szerepe van a tudomány belső logikájának, azoknak a belső szükségszerű kapcsolatoknak, amelyek a tudományok egyes megfigyeléseit, tételeit összefűzik egymással. Így lehet eljutni első lépésként a tudományos hipotézisig. A továbbiakban ezek igazolásával, majd az alkalmazással, a gyakorlati életből kapott korrekciók felhasználásával keletkeznek a tudományos elméletek.

Hangsúlyozni kell, hogy a fejlődés mozgatója a különféle elméletek, nézetek, hipotézisek harca. A tudomány természetéből következik ugyanis, hogy a tudományos megállapítások sohasem léphetnek fel a teljes lezártság, befejezettség, abszolút igazság igényével. A valóság jelenségei, folyamatai bonyolultak. Éppen ez teszi lehetővé azt, hogy a valóságot többféle úton, több oldalról tudjuk megközelíteni. Ugyanazt a világcsúcsot vagy ahhoz közeli eredményt legkülönbözőbb módszerekkel, technikával el lehet érni. A magyar úszósport kiemelkedő szakaszában az egyik alapvető sikertényező az volt, hogy 5—6 kiemelkedő edző versengett egymással. Karl Adam, a nyugatnémet evezőssport „pápája" soha nem volt evezős, amikor az evezéssel kezdett foglalkozni. Felrúgta a klasszikus evezési felfogásokat, valamint felkészülési módszereket, és egy tudományos hipotézis alapján (a mozgás kibernetikai felfogása), valamint az intervallumos edzés élettana alapján új módszert dolgozott ki, kirobbanó sikerrel.

Az új kísérleti eredmény, az új igazolt gyakorlat alapján létrejövő tudományos ismeret nem teszi semmissé, értéktelenné a korábban igazolt ismereteket, elméleteket, módszereket. Így vált a klasszikus fizika is a modern relativitáselmélet és kvantumelmélet viszonylatában határesetté, mozzanattá. Így kell értelmeznünk, átmentenünk sportkultúránk gazdag hagyományait, tudományos eredményeit is.

# Állandó feladat – az ügyesség fejlesztése

SZABÓ JÁNOS

Az utánpótlás biztosítása mind égetőbb problémája a magyar sportnak. Ez konkrétan természetesen sportágakra lebontva jelentkezik. A sportágak figyelme érthetően az iskolák felé fordul. Ez nem is lehet másként, hiszen ma már 18 éves koráig mindenki valamilyen intézet tanulója. Szükségszerűvé teszi az iskolák bekapcsolását az utánpótlás kérdésének megoldásába még két igen fontos tényező: az egyik az, hogy *a sportra való tudatos felkészítés, az ún. általános alapozó szakasz, az elmúlt néhány év alatt az általános iskolás korra tevődött át*, a másik az, hogy *a nemzetközi követelmények, szintek viszonylatában igen kevés a tehetségesek száma.* Ezek megtalálása, megfelelő környezetbe irányítása csak akkor várható, ha minden gyerek átesik a kiválasztáson. A tehetséges rajzoló, zenész, matematikus azért nem vész el, mert alapos oktatásban, ellenőrzésben részesül minden tanuló. Nem mondható el ugyanez a testnevelés és a sport viszonylatában.

A sportágak szakemberei hosszú évek óta úgy kívánják megoldani saját nehézségeiket, hogy azért harcolnak, hogy sportjuk mozgásanyagát vegyék be az iskolai tantervbe mint kötelező oktatási anyagot. Ez az út azonban nehezen járható, de az sem biztos, hogy ez megoldaná a kérdést minden viszonylatban. Azt hiszem, ennek igazolására nem lesz érdektelen néhány nehézség felsorolása:

*a)* lehetetlen minden sportág lényeges mozgásanyagának összezsúfolása a tantervben;

*b)* egynéhány technikai elem oktatása nem jelentheti a sportágra való felkészítést;

c) az ismeretek nagy száma lehetetlenné tenné a fontosabb feladat megoldását, a fizikai képességek fejlesztését és a későbbiekben fontos készségek kialakítását.

A bevezetőben mondottakból az következik, hogy az általános felkészítést, a sport megszerettetését, a mindenkire kiterjedő gondos kiválasztást, a kiválasztottak megfelelő környezetbe irányítását az iskolák kereteiben kell megoldani. Az egyesületek, a sportiskolák csak azokkal a gyerekekkel tudnak foglalkozni, akiket az iskoláktól megszereznek, megkapnak. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy ez nem megnyugtató. Mindkét területen eredményesebb volna a munka, ha az iskolák meg tudnák oldani alapvető feladatukat. Anélkül, hogy részletekbe bocsátkoznék, meg kell mondani, hogy az iskolai testnevelés általában olyan helyzetben van, hogy alig képes befolyásolni a gyerekek természetes fejlődési ritmusát. A magyar sport kívánsága ennek ellenére jogos, és az iskolák szerepét, jelentőségét, felelősségét elhallgatni nem lehet. Ez olyan probléma, amelyet előbb-utóbb meg kell oldani.

Az alábbiakban olyan megoldást próbálok keresni, amely a jelen körülmények között is eredményesebbé tenné a gyerekek kiválasztását, általános felkészítését és mozgósítását.

A probléma megközelítéséhez, úgy gondolom, először két kérdésre kell válaszolni: az első kérdés az, hogy *mikor kezdjük el az általános felkészítést*, és a második, hogy *milyen módszert kövessünk?*

*Az első kérdésre* a választ megkönnyíti az utóbbi évek bőséges elméleti és gyakorlati tapasztalata, eredménye. Néhány sportágban ez a kérdés eldöntöttnek tekinthető: labdajátékok, úszás, korcsolya, torna. *Korobkov*, a szovjet atlétika nagy szakembere 7 éves korú gyerekekkel kívánja a munkát elkezdeni. De hasonló gyakorlatról kapunk híreket igen sok más országból. Ismeretes pl., hogy az Amerikai Egyesült Államokban nemcsak úszásban, de atlétikában is tartanak nyilván korosztálycsúcsokat. Véleményem szerint a tudatos és tervszerű ráhatást meg lehet kezdeni az iskolai munkával együtt, tehát az első osztályban. Az első osztályban meginduló rendszeres és folyamatos oktató-nevelő munkába szervesen illeszthető be a testnevelésen keresztül a sportra való általános felkészítés.

*Az alkalmazandó módszert* lényegében meghatározza a gyerekek életkora, a kitűzött cél és az osztálykötelékből adódó nehézségek. Az életkori sajátosságokkal nem kívánok foglalkozni, mert ezeket az általános iskolákban tanító szakemberek tökéletesen ismerik. Ki kell azonban térni az osztálykötelékből adódó nehézségekre. A formához kötött ismeretek betanulása azért nehéz, mert a kis hely, a felszerelések hiánya miatt igen kevés idő fordítható egy tanulóra. Legtöbb esetben egy-egy ismeret, gyakorlat elsajátítása nem fizeti vissza a reá fordított időt. A tehetségtelen gyerekek igen sok időt rabolnak el az osztály tehetségesebb tagjaitól. A tanulási jellegű gyakorlatok hamar kifárasztják (szellemileg) a gyerekeket, és nincs sem megfelelő fizikai, sem érzelmi élményt jelentő hatásuk. A kezdési idő és a módszer meghatározásával egy időben világosan meg kell fogalmazni célkitűzésünket is.

Az előzőek szerint az általános iskolai testnevelést fel kell használni az utánpótlás biztosítása érdekében is. Ennek megfelelően a cél egyrészt az, hogy az általános alapozó szakasz szövevényesen összetett problémáját megoldjuk, másrészt, hogy ennek alapján a tehetségeket kiválasszuk és mozgósítsuk. *Az életkori sajátosságokat figyelembe véve az a meggyőződésem, hogy sem az ismeretek korai súlykolásával, sem a fizikai képességek erőltetett fejlesztésével nem tudjuk megoldani az előbb megfogalmazott feladatunkat.* A gyerekek fejlődési ritmusát figyelembe véve ugyanis azt kell megállapítani, hogy a 6—14 éves korban alig gondolhatunk a fizikai képességek tudatos és intenzív fejlesztésére. A fizikai képességek közül egyedül az ügyesség az, amely éppen ebben a korban igen érzékenyen és eredményesen reagál a célirányos fejlesztésre. Feladatunk

tehát a fejleszthetőség szempontjából sem lehet más, mint az ügyesség fejlesztésének maximális kihangsúlyozása. A kérdés csupán az, hogy a felvetett probléma viszonylatában milyen jelentősége van az ügyességnek. A mozgáskoordináció gyors kialakulása megadja a lehetőséget a mozgásműveltség intenzív növekedésére, amely nemcsak a sportolásra való felkészítés szempontjából lényeges. Az ügyesség fejlesztése ennek ellenére igen szerény szerepet kap a sportolók felkészítésében, a gyerekek testnevelésében egyaránt. Kérdés, hogy mi ennek az oka?

1. Az ügyesség szerepének meghatározása a mozgáscselekvések megtanulásában, kivitelezésében, eredményességében, a tanult mozgások alkalmazásában nem történt meg oly konkrétan, mint pl. az erő, gyorsaság vagy a ruganyosság esetében.

2. Ennek megfelelően nincs kidolgozva oly részletesen az ügyességfejlesztés gyakorlatanyaga, módszere, mint a többi képességeké.

3. Az ügyetlen, suta gyerekek felügyesítése korántsem jelent olyan gondot, mint a gyengék erősítése, a lassúak gyorsítása. Pedig nevelői szempontból az ügyetlenség súlyosabb probléma, mint pl. a lassúság.

4. A gyerekek életkörülményei — különösen vidéken — módot adtak az ügyesség természetes fejlődésére. A grundjátékok viszonylag magas szintre fejlesztették az ügyességet. Az ügyesség kívánatos szintjét az edzők, testnevelők, természetesnek vették, és kiválasztó, selejtező jelentőségűként kezelték. Az ügyetlen gyerekeket rendszerint távol tartották minden sportfoglalkozástól mint olyanokat, akikért kár az idő, és kár a fáradság. Nem tudni, hogy az ilyen gyerekekben megfelelő ügyességfejlesztés után milyen rejtett képességet lehetett volna felfedezni. Sok példával tudjuk ezt a feltevést igazolni. Sok sportoló lett világhírű úgy, hogy többször eltanácsolták, megmosolyogták „tehetségtelensége" miatt.

Az ügyesség tudatos fejlesztése mind fontosabb testnevelési feladat lesz. Intő példa lehet a lányok „ügyetlensége". Az ügyes, a „fiús" mozgású lány igen sok sportágban nemzetközi eredményeket érhet el csupán ezzel az adottságával. Tapasztalatból állíthatom azt is, hogy a fiúk ügyességi átlagszintje is igen észrevehető visszaesést mutat. Ennek megvan a magyarázata.

*Az ügyességfejlesztés lehetőségei a testnevelési órán*

Az elmondottak alapján jogosan és indokoltan tehető fel a következő két kérdés:

*a)* Vajon az osztályfoglalkozás keretében, a mai lehetőségek mellett, megoldható-e az ügyesség fejlesztése?

*b)* Az ügyesség fejlesztése megteremti-e a lehetőségét az általános felkészítésnek és az eredményes kiválasztásnak?

Az ügyességet fejlesztő gyakorlatok zömében úgy állíthatók össze, hogy egyszerre az egész osztály vagy annak nagyobb része dolgozhat. (Páros küzdőgyakorlatok, akadályok leküzdése, labdagyakorlatok.) Ezekkel a gyakorlatokkal maximális megterhelést tudunk nyújtani, és aránylag rövid idő alatt nagy hatást tudunk kifejteni. Erős próbának tudjuk kitenni a ruganyosságot, erőt, gyorsaságot. Állandó mozgást, szinte pihenés nélküli munkát tudunk biztosítani az egész osztály számára. Az ügyesség fejlesztése tehát eredményesen, hatásosan oldható meg osztályfoglalkoztatás keretében. Természetesen a szabad tér, a nagy udvar nagyobb lehetőségeket ígér. Az udvaron — jellegét megtartva, a nagyobb mozgáslehetőségeket figyelembe véve — alakíthatjuk át gyakorlatainkat. Az ügyesség fejlesztését nemcsak meg lehet, de meg is kell oldani, mert amit ebben a korban elmulasztunk, azt az ügyesség fejlesztésének viszonylatában később nem tudjuk pótolni. Gyakorlatból tudjuk, hogy nehezen lesz kiváló labdajátékos az, aki 14—15 éves korában kezd megismerkedni a labdával. Az is bizonyos, hogy a későn kezdett kétoldalasság nem eredményez olyan ügyességi szintet, mint a fiatalabb években végzett céltudatos munka. Mint látni fogjuk, az ügyesség egyik jellegzetes összetevője az egyensúlyérzéknek. A késői kezdés a fenti okok miatt nehezen pótolható azokban a sportágakban,

amelyekben alapvető jelentősége van az egyensúlyérzéknek. (Műkorcsolya, torna.) Ezzel szemben bizonyított tény az is, hogy az ügyesség korai fejlettsége szinte minden sportágban meggyorsította a fejlődést a későn kezdett sportolók esetében is.

A második kérdésre megkönnyíti a választ, ha megkíséreljük az ügyesség megközelítő értelmezését. Csak így lesz érthető az ügyesség komplex összefüggése a többi fizikai képességgel, a mozgáscselekvések eredményes végrehajtásával. Az ügyesség ugyanis általános, minden emberben megtalálható adottság, amely az ember mozgáscselekvéseinek gazdaságos irányítását jelenti. Nem nehéz elképzelni, hogy az ősi életformában alapvető volt az ügyesség fontossága. Jelentősége, szerepe az önfenntartásért vívott harcban létfontosságú volt az értelemmel párosult ügyességnek.

Ezek után nézzük meg, mit jelent az ügyesség az értelmező szótár szerint.

Ügyes: az olyan (személy), akinek természetes érzéke van bizonyos jártasságot, rátermettséget kívánó munka ötletes, gyors, jó elvégzéséhez;

olyan (személy), aki adott esetben alkalomszerűen jól, dicséretre méltó sikerrel csinál valamit;

olyan (személy), aki a helyzetet, a körülményeket találékonysággal, talpraesetten, gyors tevékenységgel kihasználja, illetve a célnak megfelelően alakítja.

Az előbbiek alapján megfogalmazhatjuk az ügyességet a gyakorlati ember számára azzal, hogy meghatározzuk az ügyesség összetevőit, az ügyességfejlesztés részfeladatait. A testnevelés és sport keretén belül úgy kell képezni a gyerekeket, hogy:

1. környezetének mozgásingereit gyorsan és helyesen értékelje;

2. a környezet helyes értékelése alapján a maga szempontjából logikusan, hasznosan a saját érdekében cselekedjék;

3. a legnehezebb helyzetben is feltalálja magát;

4. a tanult mozgáscselekvések közti összefüggéseket gyorsan felismerje, és ennek megfelelően cselekedjék;

5. a tanult vagy megismert mozgásokból a helyzetnek megfelelően újat, célszerű változatot tudjon rögtönözni;

6. az új, a szokatlan mozgást gyorsan megértse, megtanulja;

7. a már megtanult, beidegzett mozgáson változtatni tudjon;

8. fizikai képességeit hasznosan, maximálisan tudja érvényesíteni egy meghatározott cél érdekében.

Ha az ügyesség fejlesztésével mindezeket a feladatokat meg tudjuk valósítani, akkor nyugodtan kijelenthetjük, hogy az *ügyesség fejlesztésének kihangsúlyozásával egyszerre tudjuk megközelíteni az alapfelkészítést és a kiválasztás bonyolult problémáját.* Az ügyesség fejlesztésének ilyen értelmezése megegyezik az iskolai testnevelés eddig vallott célkitűzésével is. Nyilvánvaló, hogy az ügyesség itt felsorolt elemei, összetevői nem fejleszthetők azonos mértékben mindenkiben. Tapasztalni fogjuk, hogy van, akiben az egyik, van, akiben a másik fog gyorsabban, magasabb szintre fejlődni. Ez eldönti az adottság irányát. Az a gyerek, aki gyorsan feltalálja magát a nehéz helyzetekben, aki gyorsan tud a saját érdekében cselekedni, az egyéni küzdősportokra lesz alkalmas (ökölvívás, birkózás, cselgáncs, vívás). Jó labdajátékos viszont az lehet, aki a tanult mozgáscselekvések közti összefüggéseket gyorsan felismeri, aki a tanultakból új, célszerű változatokat tud rögtönözni. Úgy gondolom, hogy megfelelő fizikai adottságokkal jó atléta az lesz, ki gyorsan tanulja a mozgásokat, és aki az utasítások, tanácsok értelmében állandóan tudja csiszolni, változtatni a már megtanult mozgássorozatot.

Az ügyesség cselekvésekben, mozgásfeladatok megoldásában nyilvánul meg. Fejlesztésének eszköze tehát nem lehet más, mint a fenti célok megvalósítására összeállított mozgáscselekvés. Ezekben a mozgásokban hol a gyorsaság, hol az erő, hol a ruganyosság játszik nagyobb szerepet. Vagyis hol az erőt, hol a gyorsaságot, hol a ruganyosságot kell ügyesen, leleményesen felhasználni a siker érdekében. Köztu-

dott, hogy az ügyesség megkétszerezheti az erőt, az ügyetlenség pedig elfecsérelheti. A jól megtervezett ügyességfejlesztés tehát változatos és szórakoztató módon szolgálja a komplex testfejlesztést, amely szerepének, jelentőségének megfelelően domborítja ki a cselekvések belső motivációit is. Így felel meg az ügyességfejlesztés az iskolai testnevelés és a sportra való felkészítés szellemének.

Az ügyesség tudatos fejlesztése talán *még hatásosabban oldja meg az alapfelkészítési időszak hasonlóan fontos feladatát, az akaraterkölcsi felkészítést.* Az ügyességi gyakorlatok ugyanis a sorozatos sikerélmény alapján egészséges önbizalmat, vakmerőségtől mentes bátorságot, szilárd küzdőszellemet adnak. Az állandó és mély érzelmi élményekkel megszerettetik a mozgást, a küzdelmet, az erő, az ügyesség összemérését, a játékos vetélkedést, amelyek törvényszerűen a rendszeres sportolás igénylésében egyesülnek. Azt hiszem, senki sem kételkedik abban, hogy ebben a korban milyen fontos a testnevelési és sportfoglalkozások hangulata, a gyakorlatokban, versenyekben megfogalmazott, folyton változó kihívások izgalma. A gyerekeknek van módjuk a kihívásokat (feladatokat) elfogadni, izgulni, majd örülni a sikernek. Ezzel kialakíthatjuk érdeklődési körüket, szabad idejüket kitöltő elfoglaltságukat. És ezekben az erőfeszítéseikben mindig hálás segítőtársak lesznek a szülők.

Az ügyességfejlesztés eddig megfogalmazott formája tehát segítséget nyújthat a kiválasztás bonyolult problémájának gyakorlati megközelítéséhez. Az ügyességi gyakorlatokon keresztül ugyanis a fizikai képességek mellett a gyerekek olyan tulajdonságainak alakulását is figyelemmel kísérhetjük, amelyek nélkülözhetetlenek a nagy eredmények szempontjából, és amelyek más gyakorlatok hatására nem lesznek ilyen világosan megfigyelhetők.

Amint a fentiekben részletesen kifejtettük, az ügyesség folyamatos és tudatos fejlesztésével teljes mértékben eleget tettünk az általános alapozó szakasz követelményeinek, amely sokoldalú edzéseket ír elő a gyerekeknek. A labdaérzék, a kétoldalasság és az egyensúlyérzék kihangsúlyozott fejlesztésével pedig megkönnyítjük a speciális alapozó szakasz munkáját, a választott sportág technikájának elsajátítását. Az ügyességnek ugyanis három, a gyakorlatban jól ismert formája van: a labdaérzék, a kétoldalasság és a statikus és dinamikus egyensúlyérzék. Az első kettő a labdajátékokban, a küzdősportokban, az utóbbi szinte minden sporttevékenységben alapvető.

A helyesen megtervezett ügyességi gyakorlatok választ adnak arra, hogy ki milyen gyorsan tanul meg mozgásokat, hogyan értékeli a mozgásingereket, hogyan reagál a rendszeres edzésmunkára, fizikai képességei milyen fejlődési ritmust mutatnak. Mindezek elegendők arra, hogy óvatos állásfoglalást alakítsunk ki a gyerekekről. Ehhez természetesen szükséges volna egy olyan táblázatos kimutatás, amely 14—15 évtől tartalmazná a gyorsaság, ruganyosság nemzetközi viszonylatban jelentős szintjeit. Ezeket összevetve az alkati adottságokkal eredményesen lehetne megoldani az idejében végrehajtott kiválasztást. Az átlag magasságú, fizikai képességekben jó átlaggal rendelkező, rendkívül ügyes, kiváló labdaérzékű gyermekekből kiváló labdajátékosok lehetnek. Ezekből a rendkívül magasak és rendkívül ruganyosak a röplabda, illetve a kosárlabda felé irányíthatók. Talán egyszerűbb az atléták kiválasztása, mert azoknak szinte önmagukat kell kiválasztani rendkívüli eredményeikkel. Azonban nem szabad abba a tévhitbe esni, hogy mindenki alkalmas a labdajátékok kiemelkedő szintű űzésére. A tapasztalat azt mutatja, hogy a rendkívül ügyes gyerek éppen olyan ritka, mint a rendkívül ruganyos vagy rendkívül gyors. Köztudott, hogy jóval többen játszanak, mint atletizálnak, és a nagy egyéniségek aránya nem több a labdajátékok viszonylatában, mint az atlétáknál, pedig nemzetközi klasszis lehet valaki átlagos fizikai adottságokkal is. A játékokban ugyanis a rendkívüli teljesítményhez nem elég a labdaérzék és az ügyesség. Elengedhetet-

lenül szükséges a helyzetfelismerés és a kombinatív képesség, amelyek szintén ritka adottságok. Együttes jelenlétük valóban nehezen ismerhető fel.

*Az ügyesség fejlesztésének anyaga és módszerei*

Az ügyesség fejlesztésének sikeres kihangsúlyozásához feltétlenül szükséges az alkalmazandó módszer és a felhasználható gyakorlatanyag meghatározása. Az alábbiakban röviden foglalkozni kívánunk mindkettővel.

Minthogy az ügyesség fejlesztésével az előbbiekben elsősorban az iskolai testnevelés viszonylatában foglalkoztunk, a módszer meghatározásánál is ezt kell elsősorban alapvető szempontnak tekinteni. A gyakorlatok jellegéből következik, hogy a fegyelem nem irányítható csupán a külső fegyelmezés eszközeivel, szervezési megoldásaival. Módot kell adni a tanulóknak arra, hogy magára a feladatra, a gyakorlatra összpontosítsanak, megfelelő lehetőséget biztosítva az érzelmi élmények kibontakozásának. Rá kell vezetni a gyerekeket arra, hogy társaikat is figyeljék, és ragadjanak meg mindent a feladatok megértéséhez. Meg kell tanítani a gyerekeket arra, hogy mivel maguknak kell megoldani a feladatot, figyeljék önmagukat. Meg kell tanítani őket arra is, hogy új, váratlan megoldásokon törjék a fejüket, és hogy tanácsokkal segítsék egymást. Lehetőséget kell adni indokolt esetben arra, hogy a szerepcserét, a pihenést, a váltást a gyerekek önmaguk határozzák meg. A gyakorlatok közlésénél természetesen nem a precíz kivitelezésre, a pontos végrehajtásra kell összpontosítani, hanem a feladat világos megfogalmazására. *Az ügyességi gyakorlatok célja nem egy mozgás megtanulása, hanem egy feladat megoldása.*

Amikor az ügyességfejlesztés részfeladatait megfogalmaztuk, tulajdonképpen meghatároztuk azokat a szempontokat is, amelyeket figyelembe kell venni az ügyességi gyakorlatok összeállításánál. Az ügyességi gyakorlatok akkor érik el leggyorsabban a céljukat, ha elsősorban feladatokat adnak, nem határozzák meg a megoldást, a kivitelezés módját, ha a feladatot meghatározó tényezőket változtatni tudják. Ezzel lehetőséget adnak a leleményesség, az önállóság fejlődésére. Az ügyességfejlesztő gyakorlat kényszerítse a gyerekeket arra, hogy a *tanult, illetve a megismert mozgásokat összekapcsolják, adjon lehetőséget új mozdulat, új megoldás rögtönzésére. Jelentsenek ezek a gyakorlatok szellemi, fizikai erőfeszítést,* domborítsák ki a küzdelmet, és hangsúlyozzák ki a siker örömét. Az ügyesség tartalma megkívánja, hogy olyan mozgásfeladatokat is kapjanak, amelyekben a *minőségi kivitelezés, az összpontosítás határozza meg a teljesítmény értékét* (pl. kislabdadobás, adott technikával magasugrás). A cél érdekében tehát arányosan kell adagolni a kötetlen és meghatározott mozgásfeladatokat. Minél fiatalabbak a gyerekek, annál több legyen a játékos, a kötetlen és annál kevesebb az utóbbi, a határozott feladat, egy-egy bonyolult mozgássorozat teljesítése. Az ügyességi gyakorlatok domborítsák ki a labdaérzék, a kétoldalúság és az egyensúlyérzék fejlesztését. Ezzel azt fogjuk bizonyítani, hogy *szándékunk nem az ügyeskedés erőltetett és öncélú fejlesztése, mutatványok elsajátítása, hanem a gyerekek általános és sokoldalú fejlődésének leegyszerűsítése, meggyorsítása;* rendszeres, minőségi szintű sportolásra való felkészítése.

Az ügyességi gyakorlatok rendszerezése nem egyszerű feladat. Igen sokféle szempont van, amely szerint csoportosítani lehet ezeket a gyakorlatokat. Ez a rövid állásfoglalás nem teszi lehetővé, hogy rendszerezett gyakorlatanyagot közöljek. Remélem, hogy a későbbiek folyamán egy másik cikk keretében erre is sor kerülhet. A következőkben csupán azokat a csoportokat sorolom fel, amelyekbe az ügyességfejlesztő gyakorlatokat beosztottam:

I. társas, kötetlen küzdőgyakorlatok;
II. változatos feladatokra épített váltók, akadályok leküzdése;
III. labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok;
IV. kétoldalúságot fejlesztő gyakorlatok;
V. egyensúlygyakorlatok;

VI. alapvető jelentőségű mozgássorozatok (magas-, távolugrás, hajítás).

*Összefoglalás*

Az ügyességfejlesztés mind égetőbb és fontosabb feladata lesz az iskolai testnevelésnek. Az iskolai testnevelés nem térhet ki az elől a világszerte jelentkező követelmény elől, hogy segítséget nyújtson a minőségi sport utánpótlásának biztosításához. Ebben az igen felelősségteljes munkában alapvető jelentőséget kell tulajdonítani az ügyesség tudatos és tervszerű fejlesztésének.

# Szakmódszertani elgondolások a művészi torna általános iskolai oktatásához

DR. KALMÁR LAJOSNÉ

A művészi torna testnevelésünkben alig 20 éves múltra tekinthet vissza. Újszerűsége miatt csak nehezen kapott helyet a többi hagyományos sportág között, és még ma sem mondhatjuk általánosan elterjedtnek. Kevesen ismerik még jól a női tornának ezt az ágát, amely pedig a nők adottságainak legmegfelelőbb testnevelési területet jelenthetné lányaink számára. Ennek oka főként az, hogy az iskolai testnevelésben a művészi torna még nem kapta meg az őt megillető helyet. Az általános iskolában, amikor a többi testnevelési ággal együtt ennek megszerettetése, népszerűsítése és megalapozása is feladat lenne, a művészi torna elsikkad, erősen háttérbe szorul a torna-, atlétika- és játékoktatás mellett.

Ennek a mellőzött helyzetnek több oka is van. Elsősorban az, hogy maga az általános iskolai testnevelési tanterv sem biztosít helyzeti előnyt a művészi tornának, amikor a többi testnevelési ágakhoz viszonyítva aránytalanul keveset ír elő ebből az anyagból. A tantervben csak a 6.—7.—8. osztályban szerepel a lányok számára a művészi torna, és az oktatandó anyag mindössze karmozgásokból és néhány táncos járásformából áll. Ez a kötelező minimális anyag is jó alapot nyújthatna a későbbi, középiskolai oktatáshoz és továbbfejlődéshez, ha testnevelő tanáraink legalább ennek az oktatását maradéktalanul és teljes módszeres felkészültséggel végeznék el. A gyakorlat azonban azt mutatja, hogy a tanárok nagy része sem ismeri eléggé a művészi tornát, így nincs — nem is lehet — meggyőződve annak nevelői értékeiről, ezért oktatását is felületesen vagy sehogyan sem végzi.

Ez a helyzet ott — tisztelet a kivételnek —, ahol a lányokat férfi testnevelő tanítja. A művészi torna kimondottan női sportág, melyet férfi a legjobb akarat mellett sem képes kifogástalanul oktatni, mert ez irányban sem kiképzést nem kapott, sem képességei erre nem predesztinálják. Nagyjából ugyanezt tapasztalhatjuk a legtöbb idősebb nőtanár esetében is. A testnevelőtanár-képzésben a művészi torna oktatása csak a felszabadulás után kapott helyet. A korábbi tanárgeneráció így saját hibáján kívül nem ismerheti alaposan ennek az új oktatási területnek módszerét, ha csak önképzéssel nem pótolta ezt a hiányosságot. Nem csoda, ha ezekben az esetekben a művészitorna-oktatás csak „tessék-lássék" módon folyik, ez pedig nem a legalkalmasabb ennek az értékes sportágnak érdemben való terjesztésére, népszerűsítésére és minőségi fejlesztésére.

Hiba lenne azonban az iskolai oktatásban mutatkozó bizonyos fokú elmaradást kizárólag a felsorolt személyi feltételekben mutatkozó hiányosságokkal magyarázni. A művészi torna oktatásában nehézségek jelentkeznek ott is, ahol az oktatók ilyen irányban a legjobb felkészültséggel és rátermettséggel rendelkeznek. Ezek a nehézségek pedig magának a tárgynak természetéből adódnak. A művészi torna a testnevelésnek különleges ága, amely különleges feladatok elé állítja oktatóját, és komoly eredményességre csak az számíthat, aki nem hátrál meg a megoldásuknál jelentkező első nehézségek előtt, hanem állandóan új módszeres eljárások keresésével képes leküzdeni azokat.

A művészi torna legfőbb specialitása, amely megkülönbözteti minden más testnevelési ágtól, az a tulajdonsága, hogy mindig zenére történik. Természetes, hogy az oktatás főbb problémái is ezzel kapcsolatban jelentkeznek. Nem arra az objektív nehézségre gondolunk most, hogy a legtöbb iskolában gondot jelent a zenekíséret, zeneszerszám, zenekísérő és kottaanyag előteremtése, mert ezeknek a hiányoknak a pótlása végső soron csak anyagiakon és a testnevelő tanár igyekezetén, ügybuzgalmán múlik. Komoly problémát jelent azonban szakdidaktikai szempontból magának a zenére történő mozgásnak oktatása.

A mozgásnak a zene sajátosságaihoz való alkalmazása a művészi torna egyik fő feladata. Ez a tornásznak a zenével való tökéletes együttműködésében nyilvánul meg, de az erre való ránevelés nem könnyű az oktató számára. A zene sajátosságai a tempója, ritmusa, szerkezete, dallama, dinamikája, hangulata és mondanivalója. Ha elemezzük az emberi mozgást, ezeknek a megfelelőit megtalálhatjuk benne. Minden mozgásnak van tempója, azaz gyorsasága, sebessége, van ritmusa, amely a technika helyességének egyik alapfeltétele, és dinamikája is van, mert erőkifejtés nélkül nincs mozgás. Egy hosszabb, összefűzött gyakorlat a főbb gyakorlatelemek köré csoportosult gyakorlatrészekre tagolható, tehát szerkezeti felépítést is mutat. A zene dallamának, hangulatának, mondanivalójának pedig megfelel az emberi mozgás kifejező ereje, a gesztikuláció, amikor szavak nélkül taglejtésekkel, mozdulatokkal tudunk kifejezni gondolatokat, érzéseket. A zene és a mozgás összekapcsolásának előfeltételei tehát adva vannak, a megvalósítás mégis igen nehéz, mert aki ezt az együttműködést tökéletes fokon akarja létrehozni, annak ismernie és éreznie kell a zenét, és saját mozgását is teljes tudatossággal kell irányítania. Ehhez sok minden szükséges. Mindenekelőtt a zenében való bizonyos fokú jártasság és a zenei átélés szinte művészi fokú képessége. Éppen innen nyerte nevét is a művészi torna. Szükség van ezenkívül fejlett tempó- és ritmusérzékre, kifinomult mozgásintelligenciára, csiszolt mozgáskészségre és a testi képességek egész sorára, mint amilyen az erő, ügyesség, állóképesség, gyorsaság, ruganyosság, hajlékonyság, egyensúlyérzék stb., amelyek előfeltételei annak, hogy a tehetetlen és sokszor makacsul ellenálló testet a zene és az esztétikai követelmények szabta mozgáskeretbe szorítsuk.

* * *

Az általános iskolai oktatásban természetesen nem törekedhetünk a művészi torna valóban művészi szinten való művelésére, itt csak az alapjait rakhatjuk le mindennek. A cél csak az lehet, hogy leküzdjük a kezdet nehézségeit. A zenére végzett mozgással először kísérletező gyermek az úszni tanulóhoz hasonlítható, mert a zene számára szinte olyan új, ismeretlen közegnek tekinthető, mint az úszó számára a víz. Ugyanúgy kell vele megismerkednie, hozzászoknia, megküzdenie, amíg tájékozódni tud benne, és úrrá válhat felette. Ugyanúgy kell megtanulnia újszerű mozgásformákat, amelyek a legalkalmasabbak arra, hogy ebben az új közegben annak törvényszerűségeihez alkalmazkodva biztonságosan és otthonosan tudjon mozogni. Ha tehát a művészi torna oktatását csak a 6. osztályban és azonnal a tantervben megjelölt mozgásanyaggal kezdjük oktatni, éppen olyan hi-

bát követünk el, mintha egy úszni nem tudó 10 éves gyereket bedobunk a mély vízbe, hogy így tanuljon meg úszni. Az eredmény is hasonló lesz. A sikertelenség mellett csak gátlások és ellenérzés fejlődik ki a tornászban a számára idegen mozgásformával szemben, ami rendkívül megnehezíti a továbbiakban az oktató munkáját.

A művészi tornát is, mint a testnevelés többi ágát, az általános iskola alsó tagozatában kell megalapozni. Ez a zenéhez szoktatásra a legalkalmasabb kor. Ha a testnevelési tanterv nem is említi ezeknek az osztályoknak anyagában a művészi tornát, egy perspektivikusan gondolkodó tanár saját későbbi munkájának megkönnyítése és a művészi torna nevelő értékeinek kiemelése érdekében megtalálhatja erre a lehetőségeket a gyermek értelmi és testi fejlettségi fokának megfelelő egyszerű, tapssal, ritmusbottal, dobszóval, zenével végzett tempó- és ritmusgyakorlatokkal. Legjobban bevált, kitűnő eszközként pedig a zenés játékok kínálkoznak erre, amelyek igen jól megfelelnek a 6—10 éves korú tanulók játékos oktatási módszerének, és céljuk az, hogy a játékon keresztül, játszva, szinte észrevétlenül „lopják" a gyermek fülébe a zenét, fejlesszék tempó- és ritmusérzékét és azt a képességét, hogy mozgását a zenével összhangba tudja hozni. Ezek a játékok tulajdonképpen a tantervi játékok némileg módosított zenés változatai, és mint ilyenek kettős célt szolgálnak: a játék nevelő értékei mellett a művészi torna előképzésmunkáját is elvégzik. Erre az előképzésre már biztosan építhet az oktató a 6. osztályban, a zenével való együttműködés tekintetében nem lesznek nehézségei a művészi torna oktatásában. Sőt meg kell említenünk, hogy a tanulók ilyen irányú foglalkoztatása milyen szervesen illeszkedik nemcsak a testneveléshez, hanem a zeneoktatáshoz is, amelynek legmodernebb módszere az általános iskolai oktatásban a zenei hallás fejlesztését hasonló, a mozgáshoz kapcsolódó, szenzomotorikus eljárások útján kívánja elérni.

A művészi tornának másik különlegessége, amely problematikussá teszi oktatását, az, hogy anyagát stilizált mozgásformák képezik. Ezen azt kell értenünk, hogy mozgásanyagát nem a természetes mozgások köréből, hanem a torna és a tánc mozgásformáiból válogatta össze a maga speciális céljainak megfelelően. Ezek mesterségesen kigondolt mozgások, amelyek végrehajtásánál a legtöbb esetben éppen az jelenti a kivitel magas szintjét, hogy menynyire képes a tornász a test vagy testrészek természetes tartásával, mozgásával ellentétes, különleges tartásokat és mozgásokat végezni. Az ember legtermészetesebb mozgása pl. a járás, amelyet a kisgyermek ösztönszerűen kissé befelé fordított, emelt lábfejjel és úgy végez, hogy a lépő láb sarkával érinti először a talajt. A művészi torna alapjárás követelménye ezzel szemben a kifelé fordított, lefeszített lábfejtartás és a lábheggyel való talajfogás.

A stilizált mozgások a tornászok számára először szokatlanok, idegenszerűen hatnak. Ez az érzés annál erősebb a tornászban, minél jobban hozzászokott, megrögződött már a természetes mozgások végzésében, vagyis minél idősebb az, aki a művészi tornával foglalkozni kezd. Ezért van az, hogy az általános iskola 6. osztályában akik ezzel a testnevelési ággal először próbálkoznak, általában igen félszegek, ügyetlenek, gátlásosak, és ahelyett, hogy ezek a mozgások esztétikai érzelmeket keltenének bennük, rosszul érzik magukat, szégyenkeznek miatta. Idővel, a gyakorlás folyamán ez mérséklődik, sőt ellenkezőjére is fordulhat, de ez az oktatónak igen sok energiájába kerül, sok időveszteséget jelent, sőt igen sokszor a kezdeti sikertelenségek oktatónak, tanítványnak elveszik kedvét a további kísérletektől.

A tapasztalat azt mutatja, hogy minél fiatalabb korban találkozik valaki a művészi torna stilizált mozgásaival és esztétikai szemléletével, annál természetesebbnek találja azt, és így minden zökkenő nélkül képes átvenni új mozgásformáit és értékítéletét. A kisgyermek, mint mondottuk, befelé fordított lábfejjel jár, de ha azt kíván-

juk tőle, hogy most fordítsa kifelé a lábát, és úgy lépkedjen, azt is csak egy új játéknak tekinti, és ugyanolyan szívesen és könnyedén végrehajtja. Az 5—6 éves gyermekekben semmi pszichikai ellenkezés nincs még a stilizált mozgásokkal szemben, fizikailag pedig az egész teste sokkal alkalmasabb — főleg az ízületek lazasága és az izmok nyúlékonysága miatt — ezek végrehajtására. Ebben a korban tehát sokkal fogékonyabb, fejlődésképesebb ezen a téren a gyermek, és az ekkor szerzett képességeit kitűnően lehet hasznosítani a későbbiekben. A kicsi korban megszokott stilizált mozgásformák később sem fognak erőszakoltnak, mesterkéltnek hatni, hanem a természetes báj esztétikumát sugározzák.

Az elmondottak azt bizonyítják, hogy ha a művészi torna stilizált mozgásának oktatása problematikus az általános iskolában, akkor ez csak azért van, mert a 6. osztályban már későn kezdünk vele foglalkozni, illetve a 6. osztályig semmi előképzés nem vezeti azt be. A tanterv valóban nem rendelkezik ilyen irányban, azonban szabadgyakorlatokat a tornaanyagban minden alsó tagozati osztályban, sőt óvodában is végeznek a gyermekek. A művészi torna előkészítő gyakorlatai szabadgyakorlati jellegűek, tehát annak, aki ért a művészi tornához, és meg van győződve oktatásának fontosságáról, csak egy kis átgondolásra van szüksége ahhoz, hogy a hagyományos formát új tartalommal töltse meg. Vagyis a kicsikkel is végeztessen olyan szabadgyakorlatokat, amelyek testképző hatása a későbbi művészi tornázás előkészítését célozza, és fokozatosan szoktatja őket a stilizált mozgásokban rejlő szépségek érzékelésére. Ez a külön törődés jó befektetésnek fog bizonyulni, mert az oktató saját munkáját látja jelentősen megkönnyítve a tulajdonképpeni művészi-torna-oktatás megkezdésekor.

* * *

Végül szólnunk kell a művészi torna oktatásának még egy nehézségéről, amely miatt sokak szerint egyáltalán nem alkalmas iskolai, főleg általános iskolai oktatásra. Ezek szerint a nézetek szerint a művészi torna kimondottan egyéni sportág, márpedig az általános iskolai tömeges oktatásban nincs arra alkalom, hogy egyénileg minden tanuló mozgásának csiszolgatásával bíbelődjünk. Van igazság ebben a felfogásban. A művészi torna valóban igazán csak akkor érdemli ki „művészi" jelzőjét, ha eljut a mozgáskészségnek olyan kifinomult fokára, amely már valósággal egy „kiegyéniesült", tehát az egyéniségen átszűrt mozgástökéletességet jelent. Itt azonban a művészi torna már a táncművészet határán mozog, attól alig határolható el, és ez sok szakmai vitára is adott alkalmat. Ezek eredményeként megállapítást nyert, hogy amíg a tánc a művészetek egyik ága, a művészi torna a testnevelés, ezen belül a torna egyik ága. Mint ilyennek nevelési céljai vannak elsősorban, és nem művészi babérokra tör. Ennek kifejezéseként válik pl. egyre inkább használatossá a „művészi torna" helyett a „modern gimnasztika" elnevezés is. Ez korántsem jelent degradálást, csupán helyére teszi a művészi tornát nevelési eszközeink közé. A torna maga is egyéni sportágnak minősül versenyszínvonalon mint sporttorna, mégis mint alaptorna az általános iskolai testnevelési tanterv anyagának legnagyobb részét és a tömeges testnevelés legjobb eszközét képezi. Hibás elgondolás lenne tehát a művészi tornát száműzni az általános iskolából csupán azért, mert minőségi szinten valóban igen alapos egyéni foglalkozást kíván a versenyzők mozgásának csiszolására.

Egyéni foglalkoztatásra nincs mód az általános iskolai testnevelési órán, de meg kell találni a lehetőséget arra, hogy a művészi torna alapfokú előkészítő gyakorlatait és egyszerű táncos mozgásformáit osztályfoglalkoztatás vagy csoportos osztályfoglalkoztatás formájában végeztessük a tanulókkal. Ez pedig nemcsak lehetséges, hanem szinte kínálkozik is, mert ennek a legegyénibb sportágnak ugyanakkor igen sok társas vonatkozása is van. Ezt kell meglátni és kihangsúlyozni ezen a fokon. Gondoljunk itt a rendkívül sokféle, változatos térformák

adta lehetőségre, amelyeket olyan előszeretettel alkalmaz a művészi torna. Az egyszerű testképző, előkészítő gyakorlatok végezhetők az egész osztállyal egyszerre bármilyen nyitott rendgyakorlati alakzatban. A táncos mozgásformákat új anyagként szintén együttes osztályfoglalkoztatás keretében, rendszerint egyes oldalkörben oktatjuk. Amint azonban a legegyszerűbb lépés-, futásformát egyedül már elfogadhatóan végzik a tanulók, azonnal páros, majd hármas, négyes és nagyobb létszámú csoportokban gyakoroltathatjuk tovább. Az új térformák mindig újjá varázsolják a gyermekek számára a márt ismert lépéseket. A csillagok, hármas-, négyeskocsik, láncok, cikcakkok, kapuk, alagutak, a kerék, csiga, hullám, fésű stb. társas térformák mind fokozott esztétikai élményt jelentenek, mert ilyenkor a közös munka öröme megsokszorozza azt. Lehet, hogy így az általános iskolai oktatásban a mozgások egyéni csiszolása kissé háttérbe szorul, de teljesen nem tűnik el, mert érdekes módon éppen a közösségi munka segíti azt elő. Több tanulóból alakított térformában az egyén ugyan feltétlenül alárendeli magát a közösségnek, de az igyekezet arra, hogy a többiekkel együtt, közösen valami szépet hozzanak létre, egyénileg is arra készteti a tanulókat. hogy tudásuk legjavát adják.

A művészitorna-oktatásban ez a társas forma az általános iskola profilja. Nemcsak a testnevelési órákon oktatható így a legeredményesebben, hanem ebben a formában hasznosítható pl. a bemutatótornában is. Iskoláink általános és kedves hagyománya dísztorna és év végi testnevelési bemutatók rendezése. Ezek műsorában a leghatásosabb számok mindig a zenére végzett szabad- és kéziszergyakorlatok. Sajnálatos, hogy ilyeneket azokban az iskolákban is bemutatnak, ahol művészitorna-oktatás nincs, pedig ezek a bemutatószámok kimondottan művészi torna jellegűek, és kellő előképzettség nélkül csak paródiájává válnak annak, a bemutatók pedig a testnevelés propagandája helyett az ellenkező célt érik el. Már csak ezeknek az állandóan ismétlődő bemutatóknak a sikere érdekében is érdemes fáradoznia a testnevelő tanárnak a művészi torna fentebb ismertetett társas formáinak oktatásával. Az általános iskolában a művészi tornára mint egyéni sportágra egyéni foglalkoztatás formájában csak egy vonatkozásban van szükség: a sportköri tornaedzéseken, ahol viszont a tornaversenyekre való felkészüléshez elengedhetetlen.

Tudomásul kell vennünk, hogy a művészi torna a női torna fejlődésének új irányt adott, amellyel lépést kell tartanunk, ha nem akarunk túlságosan lemaradni a világszínvonal mögött. De látnunk kell azt is, hogy ennek a világszínvonalnak az alapja, a tömegbázisa, mint minden sportágnak, ott van az általános iskolában. Ha itt meg tudjuk kedveltetni a kislányokkal, csak akkor számíthatunk népszerűsödésére a nők körében, és remélhetjük, hogy ebből a sportoló tömegből kiválik majd a minőség is. Túlvagyunk már azon, hogy létjogosultságáról vitázzunk, arról, hogy oktassuk-e az általános iskolában vagy ne, ha csak nem kívánunk szembe helyezkedni a tanterv és az általános fejlődés szellemével. A művészi tornával kapcsolatban helye van szakmai vitáknak, de ezeknek a „hogyan"? fontos kérdése körül kell forogniuk. Természetes, hogy mivel a legújabb és legsajátszerűbb ága a testnevelésnek, szakdidaktikája is a legkevésbé tisztázódott még. Ennek kialakításához és ezzel az oktatás problémáinak megoldásához igen nagy szükség van arra, hogy a művészi torna oktatásában gyakorlattal rendelkező oktatók közreadják tapasztalataikat, amint e néhány szakmódszertani elgondolással magam is ezt a célt kívántam szolgálni.

# A kötelező úszóoktatás életközelről

KOCSIS MIHÁLY

Az MTS Országos Elnöksége 293/1/1966. számú határozata az úszó-műugró és vízilabda sport fejlesztésével foglalkozik. A határozat 5. pontja leszögezi, hogy „Az Országos Elnökség lényeges feladatának tekinti az alapfokú úszásoktatást, éppen ezért az úszósport alapjainak kiszélesítése érdekében hatékonyabban kell foglalkozni az alapfokú úszásoktatás fejlesztésével. Ennek érdekében meg kell vizsgálni a korábban hozott ilyen irányú határozatok végrehajtását, az elért eredményeket, és a szükségletnek megfelelő javaslatokat kell kidolgozni a határozatnak módosítására; meg kell vizsgálni, hogy az alapfokú úszóoktatás hogyan kapcsolódhat az utánpótlás-nevelés egységes rendszeréhez. „Tanulj meg úszni!" jelszó alatt erőteljes propagandatevékenységet kell kifejteni a legfiatalabbak közt az úszósport elterjesztése céljából."

Nézzük meg ezt a kérdést iskolai oldalról is! Az általános iskolák számára készült testnevelési Tanterv és Utasítás a kiegészítő tantervében az úszásoktatás számára évi 16 órát biztosít az 5. osztályban azon iskolák számára, amelyekre a kötelező úszóoktatásról szóló intézkedés vonatkozik. Ezekben az osztályokban más kiegészítő tantervi anyag nem dolgozható fel.

És a család, szülők aspektusából? Az 1968. évben a Budapesti Révkapitányság körzetében 42 vízhalál történt. Az áldozatok többsége iskolás korú gyerek. A tanulóifjúság és a család életkörülményeinek megváltozása jóval nagyobb önállóságot biztosít a kisgyermekeknek is, szabadabban mozognak, korábban találkoznak az uszodával, vízzel mint baleseti forrással. Ez, valamint az úszás általánosan ismert és elismert élettani és higiéniai hatása miatt az a szülő, aki gyermekéért felelősséget érez, jelenével és jövőjével törődik, minden bizonnyal boldogan ragadja meg az alkalmat, és szívvel-lélekkel támogatja az iskola úszásoktatási törekvéseit. Legalábbis ez látszana ésszerűnek.

Nézzük a sportklubok, úszással foglalkozó sportszervezetek szemszögéből! A kötelező úszásoktatás támogatói közé kellene sorolni őket, már csak azért is, mert gyermekanyaghoz a tömegoktatás révén juthatnak, s a kiválasztáshoz pedig jelentős tömeg átszűrésére van szükség. Az iskola szervezeti keretében mozgósított gyermekanyag, a kísérés és a nevelői felügyelet ellátása szervezetten egyedül ilyen körülmények között biztosítható. Ez esetben az oktatást ellátó sportszervezetre csupán az oktatás és kiválasztás feladata hárul, amivel meg tud birkózni. Ésszerűségi okokból látszik tehát valószínűnek, hogy az aposztrofált sportszervezetek kapva kapnak a lehetőségen, kezdeményezik és szervezik az úszótanfolyamokat. Annál is inkább, mert a tanulmányi iskolák és a sportiskolák (s ezek révén a vezető klubok) hivatalos kapcsolatát a Fővárosi Tanács V. B. Oktatási Osztályának 151927-2/1967. számú rendelete szabályozza.

Hogy a valóságban a fiatalság és az úszósport tömegméretű találkozása nem történt meg, annak oka a négy érdekelt szerv (sportfőhatóság, tanulmányi iskola, család-szülők, sportszervezetek) érdekeltségének összehangolatlanságában s egy koncepciózus megvalósítási terv hiányában keresendő. A sportfőhatóság határozata nem tartalmaz konkrétumokat pl. tanmedence-építési program megvalósítására; uszodák kijelölésére a kötelező úszóoktatás lebonyolítására; intézkedéseket a sportszervezeteknek az oktatás megszervezésére stb.

Az iskolai úszóoktatási tanterv ásatag, mert az úszás 10—11 éves korban való bevezetése mind sportbelileg, mind életvé-

delmi szempontból elkésett. Az intézkedésben egyébként sem található semmiféle ösztönző, ami akár az iskolát, akár a testnevelőt a problematikusabb, kockázatosabb órák megszervezésére, megtartására sarkallná. Sajnos, a szülők egy részénél — az észokok ellenére is — fellelhető a túlzott féltés következtében az ellenállás, s mindazok a mentesítési ügyeskedések, amelyekkel tulajdonképpen csemetéjük egészségszintjének behatárolását érik el. Az érdekelt sportszervezeteknél pedig összhatásában jelentkezik az iskolai passzivitásának, a szülői óvatoskodásnak, a testnevelési tanterv életkori problémáinak a visszahúzó hatása. Erre a munkára különben sem kapnak szubvenciót, s a késői korban befogott gyermekek pedig alig-alig jöhetnek szóba úszóutánpótlási szempontból.

A Központi Sportiskola jelen helyzetbe nem tudott belenyugodni. Kereste az észszerű megvalósítás szakmai és szervezeti feltételeit, kísérletezést folytatott ez irányban is. Szerény tapasztalatainkat már most menet közben közreadjuk ösztönzésül és abban a reményben, hogy ez serkentő hatást fog gyakorolni a sportfőhatóságra, a közoktatásügyi szervekre, nemkülönben az úszással foglalkozó sportszervezetekre.

*Az első kísérlet*

1967 szeptemberében személyes előkészítés után a Művelődésügyi Minisztérium Közoktatási Főosztályától engedélyt kértünk egy korszerű úszóoktatási kísérlet lebonyolítására a II. Lajos u. 34. sz. általános iskola 4/a—b és 5/a—b osztályaiban. Évi 28 órában kértük, hogy két kötelező testnevelési óra egyikén a közelben levő Császár uszodában bonyolíthassuk le a kötelező alapfokú úszásoktatást. Az úszásoktatás tantervét, valamint az iskolai testnevelés módosított tantervét elkészítettük a vonatkozó osztályokra, és benyújtottuk a Fővárosi Tanács VB. Oktatási Osztályához. Az engedélyt megkaptuk. Nem rejtettük véka alá, hogy a KSI ezt a jelentős áldozatot azért vállalja, hogy az 1967/68. tanévben felmérje, miképpen lehetne a kötelező úszásoktatás lehetőségét felhasználni a sportiskolai utánpótlás-nevelés biztosítására, versenyzők képzésére.

Eleve tisztában voltunk azzal, hogy a 4—5. osztályú tanulók úszásra túlkorosak. Azonban tényleges munkával és annak hatásfokával kívántuk bebizonyítani a tanterv életkori előírásainak tarthatatlanságát.

Rengeteg erőfeszítésbe, belső küzdelembe, agitációba került, hogy ezt a sportbelileg meddő munkát szakembereinkre rákényszerítsük. Végül is bizonyítottunk. Jelentésünkből kiderült, hogy a kötelező úszóoktatás sok pozitív vonása ellenére (az úszóoktatásnak mint testnevelési órának élettani értéke, hatásfoka nagyobb, mint a terem-testnevelési órának) sportbeli hasznot nem hozott, az oktatásba bevont 124 tanulóból egyetlen növendék sem kerülhetett be az úszószakosztályba. Az akció során 45 fő tanult meg úszni, a többi fejlesztette úszástudását. Mindössze 8 fő akadt, aki nem sajátította el az úszás tudományát készséghiányból és rossz személyes hozzáállás következtében.

*A második kísérlet*

Az első kísérlet jelentésében leírtuk, hogy az úszóoktatást világszerte igen korán, 5—7 éves korban kezdik, s így a 10—11 éves tanulók, amilyenekkel mi dolgoztunk, már ebben a korban nemcsak magas fokú vízbiztonságról, hanem kicsiszolt technikáról és élettanilag megalapozott teljesítményről tesznek tanúságot. A népi demokratikus országokban, elsősorban a Szovjetunióban, az NDK-ban szervezett formában oldják meg a gyermekek korai úszóoktatását és korosztályos foglalkoztatását, aminek az egészségi, életbiztonsági szempontok mellett megvan a magas versenysportbeli haszna is. Mi is javaslatot tettünk további kísérletre több környékbeli iskola bevonásával, azonban alacsonyabb korú, 1—2. osztályos tanulókkal való foglalkozásra. A kötelező úszóoktatást 16 összevont foglalkozásban (32 órában) javasoltuk akképpen, hogy a vízhez szoktató előkészítő gyakorlatokra 2, a gyorsúszás oktatására 8, a hát-

úszás oktatására 6 foglalkozás fordítassék. A kísérletet a Művelődésügyi Minisztérium az 51.175/1968. X. sz. rendelettel engedélyezte, majd a Fővárosi Tanács VB. Oktatási Főosztálya 152.776-2/1968. sz. rendeletében szentesítette, és 7 pontban szabályozta a kísérlet megvalósításának feltételeit, módozatait. A kísérlet időtartamát 3 évben, a növendékek korcsoportját 1—2. osztályú, majd az 1969/70. tanévtől 1. osztályú tanulócsoportokban állapították meg. A kísérlet céljaira javasolt hét közül öt iskola bevonását engedélyezték.

A kísérletről évente tájékoztató jelentésben kell beszámolni. A kísérletvezető tanár-oktató, Marosi Endre beszámolója alapján adunk közre néhány szemléltető adatot és tanulságos tapasztalati észrevételt.

Az úszóoktatás 1968. november 25-én indult. A KSI törekvése a szervezési és az oktatási időszakban is az volt, hogy az úszásoktatás iránt bizalmat keltsen a pedagógusokban, tanulókban, szülőkben egyaránt. Az iskolaorvosokkal történt megbeszéléseken ismertették a biztonságos úszóoktatás érdekében tett intézkedéseket (tanulócsoport-kísérés, meleg öltöző, zuhanyozás, hajszárítás géppel stb.). A KSI az akcióhoz két úszótanárt, egy csoportkísérőt biztosított, és vállalta az uszodabérleménnyel kapcsolatos jelentős anyagi kiadásokat is.

*Néhány általános észrevétel*

A Lajos u. 1. sz. általános iskola 1. osztálya nem vett részt az úszóoktatásban. Az iskolaorvosnő az osztályt úszásra alkalmatlannak minősítette. A Budapesti Testnevelési és Sportorvosi Intézet révén az Iskolaorvosi szervezet vezetőségénél ezt az intézkedést szóvá tettük. A pedagógusok

Iskolák osztálylétszáma és jelenlegi adatai

*KSI alapfokú úszóoktatás 1968/69.*

| Iskolák | Ady E. ált. isk. | | | | Áldás u. ált. isk. | | | | Medve u. ált. isk. | | | | Lajos u. 1. | | Lajos u. 34. | | Összesen |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Osztály | 1a | 1b | 2a | 2b | 1a | 1b | 2a | 2b | 1a | 1b | 2a | 2b | 1a | 2a | 1a | 2a | 16 |
| Létszám | 33 | 32 | 33 | 34 | 30 | 32 | 32 | 35 | 28 | 28 | 23 | 25 | — | 34 | 33 | 34 | 466 |
| Felmentett | 11 | 7 | 6 | 2 | 4 | 3 | — | 4 | 3 | 2 | 1 | — | — | 9 | 2 | 2 | 56 |
| | 33 | 21 | 18 | 6 | 13 | 9 | — | 11 | 10 | 7 | 4 | — | — | 26 | 6 | 6 | 12% |
| Oktatásban részt vevők | 22 | 25 | 27 | 32 | 26 | 29 | 32 | 32 | 25 | 26 | 22 | 25 | — | 25 | 31 | 32 | 410 |
| | 67 | 79 | 82 | 94 | 87 | 91 | 100 | 89 | 90 | 93 | 96 | 100 | — | 74 | 94 | 94 | 88% |
| Foglalk. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 18 | 20 | 27 | 26 | 23 | 21 | 25 | 25 | 23 | 20 | 19 | 22 | — | 18 | 25 | 26 | |
| 2. | 16 | 18 | 23 | 25 | 20 | 16 | 27 | 26 | 24 | 20 | 18 | 22 | — | 12 | 25 | 26 | |
| 3. | 12 | 15 | 24 | 20 | 21 | | 20 | | 21 | 19 | 19 | 23 | — | 17 | 24 | 27 | |
| 4. | 14 | 16 | | 22 | 16 | 12 | 19 | 23 | 19 | 20 | 18 | 22 | — | 16 | 24 | 27 | |
| 5. | 10 | 15 | 24 | 20 | 19 | 14 | | 24 | 18 | 21 | 20 | 22 | — | 17 | 25 | 26 | |
| 6. | 11 | 17 | 22 | 22 | 16 | 16 | 20 | 22 | 21 | 21 | 17 | 22 | — | 13 | 25 | 26 | |
| 7. | 15 | 18 | 20 | 20 | 20 | 15 | 22 | 23 | 19 | 18 | 16 | 15 | — | | 26 | 28 | |
| 8. | 16 | 15 | 21 | 23 | 18 | 16 | 21 | 24 | 21 | 20 | 17 | 17 | — | 15 | 26 | 28 | |
| 9. | 14 | | 22 | 26 | 15 | 11 | 23 | 26 | 19 | 21 | 18 | 19 | — | 16 | 25 | 28 | |
| 10. | 16 | 16 | | | 16 | 13 | 20 | 22 | 23 | | 17 | | — | 15 | 25 | 28 | |
| 11. | 17 | 17 | 24 | 27 | 17 | 11 | 25 | 27 | | 21 | | 21 | — | 17 | 24 | 27 | |
| 12. | — | 21 | 27 | — | — | — | — | — | 20 | 22 | 17 | 18 | — | — | 24 | 27 | |
| 13. | — | — | — | — | — | — | — | — | 19 | 21 | 18 | 20 | — | — | 28 | 32 | |
| 14. | — | — | — | — | — | — | — | — | 22 | 22 | 17 | 21 | — | — | 28 | 32 | |
| 15. | — | — | — | — | — | — | — | — | 23 | 21 | 19 | 22 | | — | — | — | |
| 16. | — | — | — | — | — | — | — | — | 24 | 23 | 21 | 21 | | — | — | — | |
| KSI-be felvettek | 2 | 1 | 6 | 4 | 3 | — | 2 | 4 | — | 6 | 5 | 6 | — | 7 | 4 | 6 | 56 |

többsége szándékunkkal egyetértett, és támogatta azt. A szülők reagálása szélsőséges határok között mozgott. Az Ady és Áldás utcai iskolák első osztályaiban a szülők a felmentés minden eszközével éltek. A nagyszülők sok esetben egyszerűen hazavitték a foglalkozás elől a gyermeket. Az Ady, Áldás és Lajos u. 1. sz. iskolákban a váltakozó tanítási rend miatt kéthetenkénti ritmusban bonyolódtak le az úszóórák. Ez kedvezőtlenül befolyásolta az órák eredményét. Az ellensúlyozásra alkalmazott játékos házi feladatok beiktatása nem hozott sikert. Az iskolaszünetek vagy egyéb elvonó programok ugyancsak hátráltatták az oktatás eredményességét.

*Tapasztalatok*

*A kötelező úszóoktatás eredményességét, létjogosultságát igazoló tényezők*

1. Az úszóoktatás magas fokú testnevelési képzés biztosítását jelentette az 1—2. osztályban, ahol testnevelésben a szakos képzés általában nem biztosítható.
2. Az úszás a keringési szervekre gyakorolt intenzív hatása miatt élettanilag minden más testnevelési foglalkoztatásnál hatékonyabb.
3. A víziszony leküzdése sikerült. A tanulók 70%-a úszónak, 25%-a gyengén úszónak, 5%-a úszni nem tudónak minősült.
4. Az úszásoktatás eredménye életbiztonsági szempontból felbecsülhetetlen.
5. A pedagógusok állásfoglalása általában az úszóoktatás mellé hangolódott, segítőkészségük kibontakozott.
6. A szülők, különösen az egyszerűbb, szerényebb körülmények között élő szülők egyetértése az úszásoktatás kérdésében biztosítható volt.
7. A 410 foglalkoztatott növendék mintegy 10%-a a szakosztályi előkészítő munkába bevonható volt, ami mint „sporttermés" igen kedvező eredmény!

*Az úszásoktatás menetét hátráltató, gátló tényezők*

1. Különösen a jómódú szülőknél „gyermekféltés" következtében tapasztalható volt a nagymérvű és indokolatlan mentesítési törekvés.
2. Egyes idősebb pedagógusoknál — feltételezhetően kényelmi szempontból — viszolygás volt tapasztalható az úszóoktatással szemben.
3. Az iskolaorvosok túlóvatoskodása éppen a legjobban rászorulókat „mentesítette" az edzéstől.
4. A novemberi kezdés és a téli időszak nem a legkedvezőbb az úszóoktatásra. Fokozottabb védelmi rendszabályok azonban segítenek.
5. A váltakozó iskolai tanítás miatt a kéthetenként sorra kerülő úszóóra nem felelt meg az oktatás folyamatosságának, a mozgások beidegzésének.
6. A megtervezett 16 foglalkozás minimális követelmény. A hiányzás és vizsgaeredmény összefüggésben van (magas hiányzás = gyenge vizsgaeredmény).
7. Az iskolai okokból elmaradt órákat az iskolavezetés nem pótoltatta más időben.
8. A mintegy hat hónapig tartó úszásoktatást közvetlenül sem a szakfelügyelet, sem az igazgatók, sem az iskolaorvosok nem látogatták meg, s így helyszíni tapasztalatokat nem szereztek.

*Vizsgáztatás*

Május hónap utolsó hetében megkezdődtek a felmérő vizsgáztatások, minősítések. Szűkre szabott alapfokú tanfolyamnál szerény követelményrendszert kellett állítani. A tanterv által meghatározott anyag elsajátításának és elbírálásának az alábbiak voltak a szempontjai:

*5-ös osztályzat:*

12 m-es távon folyamatos gyorsúszás kar- és lábtempóval.

*4-es osztályzat:*

12 m-es távon folyamatos gyorsúszás egy leállással.

*3-as osztályzat:*

12 m-es távon gyorsúszás kettő leállással.

*2-es osztályzat:*

12 m-es távon gyorsúszás négy leállással, de vízen való elfekvéssel és lélegzet-visszatartással.

A 4—5-ös osztályzatúakat minősítettük úszni tudónak, a 2—3-as osztályzatú tanulók pedig jó alapokkal rendelkeznek a továbbtanuláshoz.

E minősítést figyelembe véve a KSI-tanfolyamon:

| | | |
|---|---|---|
| jól úszó szintet elért | 233 tanuló | = 57% |
| közepes szintet elért | 56 tanuló | = 13% |
| gyengén úszó szintet elért | 103 tanuló | = 25% |
| nem volt osztályozható | 18 tanuló | = 5% |
| Összesen: | 410 tanuló | |

A tantervi utasításban ez áll: „A testnevelési érdemjegy megállapításában jusson kifejezésre a kötelező úszóoktatásban részt vevő tanulók tudása és a tanulók önkéntes sporttevékenysége is." Egyetlen iskola sem kérte be a KSI-től a tanulók úszóminősítését, vizsgaeredményét, tehát azt a testnevelési érdemjegy megállapításánál sem vehették figyelembe.

*Konklúzió*

Négyszáztíz tanuló úszástanítása, a nehézségek ellenére is felmutatott siker, a kb. tízszázaléknyi sportúszásra alkalmas növendék kiszűrése az előkészítő csoportok számára nem lebecsülendő eredmény. Különösen, ha azt vesszük figyelembe, hogy ezeknél a fiatal gyermekeknél többnyire nem megoldható a szabad időben történő szülői kísérés, ami bevonásukat lehetővé tenné. Feltételezhető, hogy jobb hozzáállással, a lehetőségek maximális kihasználásával, az iskolák ösztönzésével még jobb oktatási eredmény volna elérhető.

Tapasztalatunk szerint nemcsak a tanulót biztosító tanulmányi iskolák körül, ha-

KSI úszópalánták Egerben a Bárány István-emléktábla alatt. (A kép bal oldalán az álló, nyurga legényke a ma már 13 éves Hargitay András, aki az olaszországi Trentóban 3 aranyérmet nyert s az ez évi országos ifjúsági bajnokságon 5 győzelmet aratott serdülő csúcsokkal.)

nem a szakfoglalkozást ellátó sportiskolai szakosztály portáján is akad sepregetni való. A vezető szakemberek nehezen értik meg, hogy a tízszázaléknyi alkalmas miatt a kilencven százaléknyi nem alkalmast is becsületesen kell foglalkoztatni, s hogy ez jelen esetben nem ballaszt, nem nyűg a versenysport nyakán, hanem egyenesen a kiválasztás feltétele. Végtére is ebben a kérdésben nem annyira az ingadozó szakosztályi szemléleté, hanem az alapfokú úszóoktatást végző oktatóké a döntő szó. Az ő nevelői hozzáállásuk biztosítja a sikert. E tekintetben a KSI-nek és a szervezetten bevont iskolai növendékeknek határozottan szerencséje volt. Az alapfokú úszóoktatást hivatásuk magaslatán álló úszópedagógusok látták el, és látják el a jövőben is.

Íme, ez a kötelező úszóoktatás életközelről. Minden úszással foglalkozó sportszervezetnek ajánljuk ezt az előremutató és hasznos „áldozatvállalást"!

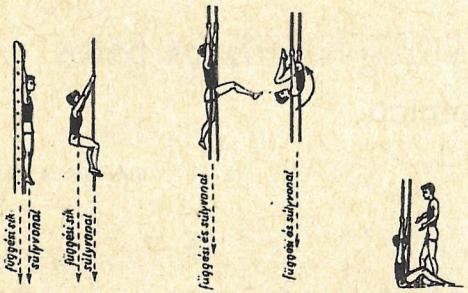
# Gyűrűgyakorlatok páros kötélen

BÉKEFI LÁSZLÓ

Tapasztalatból tudjuk, hogy az általános iskolás korú gyerekek spontán mozgása játékra, futkározásra, függésben való ügyeskedésre irányul. Ebből a mozgáskomplexumból függésben élhetik ki magukat legkevésbé a tanulók. Ezt bizonyítja közel másfél évtizedes megfigyelésem is. Nyugodtan állíthatom, hogy a játék után függeni, lengeni, hintázni, függésben ügyeskedni szeretnek legjobban ebben a korban a tanulók. Óra előtti szabadfoglalkozáson sóvárogva várnak egy-egy felszabadult gyűrűre, nemritkán pedig komoly vetélkedés indul meg a gyűrű birtoklásáért, de a testnevelési órák közül is azok a legélménydúsabbak, melyeken gyűrűn gyakorolhatnak.

Sajnos, iskoláinkban egy-két, esetleg három pár gyűrű található. Gyakran még óra előtt sem használhatják a tanulók a körülményes szerelés miatt. Bizony, azok a tanulók sem sokat gyűrűzhetnek, ahol „kiegészítő anyagként" nem szerepel a tanár tanmenetében. Pedig a fiataljaink szeretnek felemelkedni, elszakadni a földtől, élvezik a magasságot.

Túl az élményhatáson, nem feledkezhetünk meg a függésgyakorlatok élettani jelentőségéről sem. Életünk legnagyobb részét támaszban éljük le. Ha elismerjük az ellenható gyakorlatok létjogosultságát, kompenzáló hatását, akkor az örökös támaszhelyzet mellett a függésnek sem kisebb a jelentősége. Az iskolák mostoha gyűrűellátottságát javíthatjuk, ha mászóköteleinket teszszük alkalmassá gyűrűgyakorlatok végzésére.




1 2 3

Felvetődhet a kérdés: miért a gyűrű és a gyűrűjellegű mozgást szorgalmazom, hiszen függeni egyes kötélen és bordásfalon is lehet. Ez igaz, de mind a mászásnál, mind a bordásfalon a függésnél a test súlypontja a függési síkon kívül esik, és a gyakorlatok folyamán végig kívül marad (1. ábra). A mozgás folyamán a súlypont igyekszik visszakerülni a függési síkba, de a szer természete vagy mi nem engedjük. Gyenge izomzatúak pedig nehezen képesek magukat tartani (ezért érzik a bordásfal nyomását). Gyűrűnél és páros kötélen való gyűrűzésnél (nyugalmi helyzetben) viszont a súlypont a függési síkban van (2. ábra).

A mászás és a legtöbb bordásgyakorlat inkább erőgyakorlat. Általános iskolásaink, főként az 1—6. osztályban inkább a lendületi gyakorlatokat kedvelik, erre pedig a gyűrű és a páros kötél a legalkalmasabbak.

A padban ülő munka a hátgerinc „S" alakját előnytelenül befolyásolja, a hasizmokat elernyeszti, míg a gyűrűgyakorlatok pontosan ezeket az izmokat foglalkoztatják, illetve kompenzáló hatásuk van.

További megfigyelésem az is, hogy ha a tanulók valamilyen szerrel nem barátkoznak meg idejekorán, a serdülés időszakában még inkább hanyagolják.

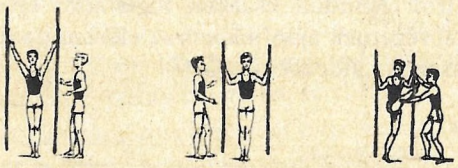
Szólnunk kell az általános iskola alapozó jellegéről is. A középiskolák I—IV. osztályában ugyanis a gyűrűgyakorlatok kötelező tantervi anyagként szerepelnek. A helyes alapozás tehát megköveteli a vele való behatóbb foglalkozást. A rendelkezésre álló kevés gyűrű viszont ezt hátráltatja. Lehetőség kínálkozik mászókötelek beiktatására. Ezek azonban eredeti formájukban nem alkalmasak a huzamosabb függő mozgásra, iskolásaink ugyanis nem képesek a kötelet tartósan markolni.

A testnevelési munka megkönnyítésére a mászókötélre bilincseket, csomókat szerelünk 2—3 helyen. Nevezzük ezeket függési pontoknak. A három függési pont a következő:

1. Hajlított ülésben csaknem nyújtott magastartásban a fogásmagasság — teljesen kezdők és nehéz mozgásúak számára (3. ábra).

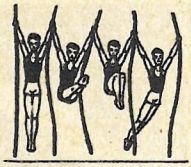
2. Állásban kb. fejmagasságban — úgynevezett gyakorlómagasság (4. ábra).

3. Állásban magastartásban a fogásmagasság felett egy tenyérnyire — lengések, lendületek és nehezebb gyakorlatok végrehajtására (5. ábra).



4 5 6

A bilincseket (csomókat) készíthetjük ruhaszárító kötélből vagy még jobb a rövidáruüzletekben árusított, ajtóra, ablakra használt légelzáró zsinór. A huzalt néhányszor keresztül kell vezetni a kötél fonatán is. Az óra alatti gyakorláson túl a gyerekek szívesen lépnek rá és hintáznak rajta, de kezdő mászók fogását és kulcsolását is eredményesen segíti (1. kép).



7

8

Eleinte nem alkalmaztam bilincseket, nanem a segítségadó tanulók megfogták egyik kezükkel a kötelet a kívánt magasságban, és az ő öklük képezte ezeket a bilincseket, csomókat (6. ábra).

A kötelek láncsoros fogása esetén lengési gyakorlatokat ne végezzenek a tanulók, bár két magasabb között egy alacsony fogást tudna venni, viszont eltérő lengésütemük zavarja őket (7. ábra).

Legkedvezőbb, ha egy kötélpárnál egy gyakorló és egy segítő helyezkedik el. Ők önállóan dolgoznak, és megfelelő számú gyakorlatot elvégezve szerepet cserélnek (3—6. ábra). Ilyen beosztással mód nyílik arra, hogy a gyengébb többet gyakorolhasson, és megvalósítható pedagógiánk egyik sarkalatos tétele: a gyengébbekről való fokozott gondoskodás.

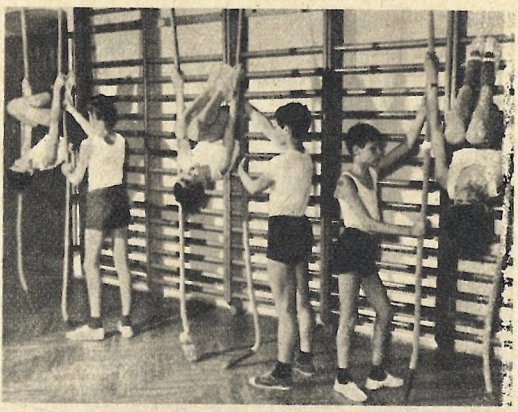
A gyűrűgyakorlatnál fontos, hogy a párok összeszokjanak. Csak hiányzó párokat egészítsünk ki! Összeszokott párok sikeresebben segítenek egymásnak. Itt a segítségnyújtás elmaradása vagy a hanyag segítés végzetes lehet. Ne tévesszen meg senkit a 3—5. ábra, valamint a csoportos felvételek segítőinek készenléti helyzete. A jó segítségadók a gyakorlat minden fázisát ismerik, és bármikor támogatóan beavatkozhatnak.

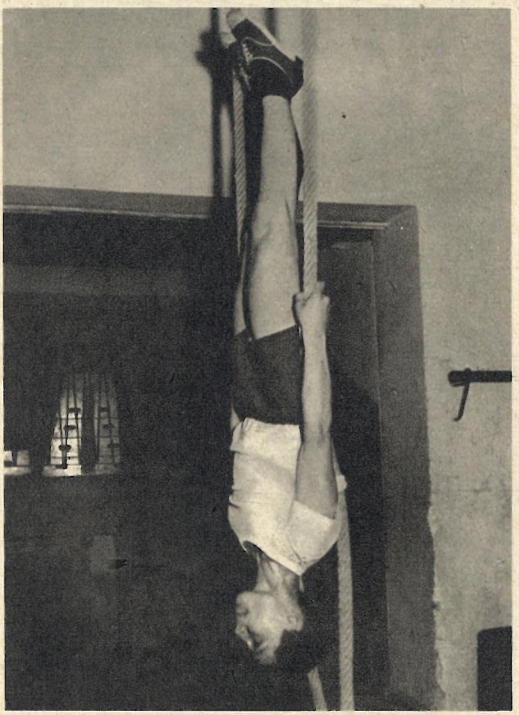
Végül beszélnünk kell arról, lehet-e kettős kötélen minden gyűrűgyakorlatot végezni. Az alapkészségek ugyanolyan sokoldalúan fejleszthetők, mint a gyűrűn (felugrások, tartások, lendítések, emelések, fogások, fogáscserék, forgások stb.). Nem használhatók nagyobb ívű lengésekre a fal közelsége miatt, továbbá térdfüggésre, valamint olyan gyakorlatok végzésére sem, amikor függésből támaszba kell átmenni. Összefoglalva: az általános iskolai tantervben előforduló gyűrűgyakorlatok elvégezhetők páros kötélen is.

Rendkívül értékes számunkra az a lehetőség, hogy a tantervi anyagot végeztethetjük több magasságon, valamint könnyített testhelyzetekből is. A könnyítés erkölcsileg kötelez minden tanulót arra, hogy sikerét újabb és újabb helyzetekben is elérje.

A 8. ábrán látható kiindulási helyzet alkalmas arra, hogy alsó tagozatos tanulók (néha óvodások) is megismerkedjenek a a függőszerekkel, úgynevezett támasz-függési gyakorlatokat végezzenek, vagy ebben a helyzetben ügyeskedjenek, a felső tagozatosak pedig bizonyos gyakorlatok közben kiemeljék magukat függésbe, többször pedig gyakorlatelemeket kapcsoljanak össze.

A 2. kép bemutatja a tanulók egy csoportját a testnevelési órán gyakorlás közben segítségadókkal együtt. Felvételeket látha-





tunk továbbá a felső tagozatosak tantervi anyagából (3—6. kép).

Mászóköteleink ilyen alkalmazása mellett annyi tanuló gyakorolhat, amennyi a kötelek száma (egy kötélpárnál két tanuló). Ehhez jön még a gyűrűnél gyakorlók száma, míg az osztály másik fele pl. talajgyakorlatokat végezhet.

Milyen előnye származik a tanulóknak abból, hogy kötélen végzik a gyűrűgyakorlatokat? 1. Lényegesen több idő jut a gyakorlásra; 2. a kötélen megtanult gyakorlat példásan mutatható be gyűrűn, melynek alkalmasabb a fogása.

Ha nem a tornát választottuk kiegészítő anyagként, akkor is meg kell találnunk a módot a játékos vetélkedők, olykor határozott, könnyen végrehajtható páros kötélen alkalmazott gyűrűgyakorlatok beiktatására. Minél többször forduljanak elő a testnevelési órán páros kötélre felugrások, karhajlítások, nyújtások függésben, helycserék, lengések, láb- és térdkörzések, fogások felfelé-lefelé, biciklizések stb. Páros kötélen a függésben való ügyeskedéseknek sokkal több variációja lehetséges, mint gyűrűn. Élvezze minden tanuló a mászókötelet és a gyűrűt, gondoskodásunk révén pedig érezze, hogy a végzett gyakorlatok által bátrabbak, erősebbek, ügyesebbek lettek. Ha módunkban áll, létesítsünk a tornatéren vagy játékudvaron is függőszereket. A gyűrű, illetve a páros kötél az a szer, melynek vonzóereje elfeledteti annak nehézségét, viszont eredményessége a mi eredményünk is.

*Apródi Jenő rajzai* *Bognár Károly felvételei*

# A testi képességek fejlesztésének iskolai problémái

GALAMBOS JÁNOS

A fizikai teljesítményeknek, így a testnevelési és sportteljesítményeknek is két alapvető összetevője van: a teljesítőképesség és a teljesítőkészség. — A teljesítőképesség színvonalát, határát meghatározzák a tanulók ismeretei, azok mennyisége, az azokkal való bánni tudás, vagyis alkalmazásuk, tehát a képességek, testi képességek és készségek hatékonysága.

A két tényező hatásfokát meghatározza a tanulók testneveléssel szembeni beállítottsága, attitüdje. A képzés feladatait *dr. Nádori* szerint meghatározzák: a mozgástulajdonságok (fizikai képességek) fejlesztése, az általános és speciális mozgáskészségek fejlesztése, vagyis minél magasabb mozgáskultúra kialakítása.

E magasabb szint jelenti a mozgások gyors elsajátítását, az ügyesség fejlesztését. A próbálgatások során pedig eljutunk az adekvát végrehajtásig, a készség kialakulásáig, egészen a dinamikus sztereotípia létrejöttéig. Mindezek azonban csak megfelelő motiváltsági szinttel érhetők el, amelyek feltételezik azt az alaptételt, hogy az új feladat igazodjon mindenkor a tanulók tudásszintjéhez, képességeihez.

A testi képességek alapvető tényezői előfeltételei az előrehaladásnak. A képességek kölcsönhatásban vannak egymással, ezért azok képességegyüttessé alakulásában jelentős tényező az ember „tehetsége" és általános képességei, amelyek fejlődésének funkciói. A speciális képességek fontosak, de mégis csak részei az ember általános tehetségének, amely az egyén lehetőségeinek átfogó egészet alkotó struktúrája. A tanulók képességeinek fejlesztését képezhetőségük, tanulékonyságuk is befolyásolja.

Az oktatás hatására bővülnek és szilárdulnak az asszociációk rendszerei, egyszersmind azonban bonyolultabbá válnak az új ismeretek, képességek belső szerkezetei. Épp ezért a képességfejlesztés a tanulók különböző fejlődési szakaszaiban, életéveiben különböző formákat ölt.

Elsősorban a középiskolás kor, tehát a 15—18 évesek testi képességei fejlesztésének problémáival, főleg módszertani vonatkozásaival szeretnék foglalkozni.

Az elméleti bevezetés után a gyakorlati lehetőséget és eddigi tapasztalataimat ismertetem e témakörben, tíz relációban:

1. A tantervi anyag és az általános képességek fejlesztési lehetőségei.
2. A tanmenetek (időegységek) szerkezeti felépítése.
3. A tárgyi feltételek hogyan befolyásolják a képességfejlesztés végrehajtását?
4. A tanár feladatai az órákon.
5. Az általános lehetőségek kihasználási foka.
6. A tehetség kérdése a képességfejlesztésben.
7. A tömeges gyakorlatok szerepe a fejlesztés gyorsításában.
8. A gyerekek egyéni képzése, öntevékenysége fejlődésük érdekében.
9. A tömegsport helyzete.
10. A testi képességek honvédelmi vonatkozásai.

A tapasztalatokat összevetve legfontosabbnak tartom a testi képességek fejlesztésével kapcsolatosan a folyamatos gyakorlási lehetőség biztosítását. Ezzel elérhető lenne a mozgáskészségek tökéletesítése, a „durva mozgásformából" a „finom forma" felé való haladás. Célszerű a testnevelési órákon sok nem túl komplikált szerkezetű testgyakorlat intenzív gyakoroltatása a speciális mozgáskészségek megszilárdítása céljából. Az ilyen gyakorlatokat kapcsoljuk össze a fizikai képességek tökéletesítésére szolgáló gyakorlatokkal.

A speciális képességfejlesztési gyakorlatok általában magas terheléssel járók, megfelelő pihenést iktassunk be végrehajtásukkor.

Vizsgáljuk meg röviden, csak nagy vonalakban a fent említett szempontokat:

1. *Tantervünk* az életkori sajátosságoknak megfelelő követelményeket állít tanulóink elé. A feladatok nem túlzottak, épp ezért úgy gondolom, hogy az általános fizikai képességek és a teljesítőképesség foka terén a szükséges követelményeket megoldja.

2. *A tanmenetek* készítésénél figyelembe kell venni az egyes időegységek adta lehetőségeket. Ezeken belül elsősorban a speciális képességek fejlesztése a fő cél, de az általános képességfejlesztést és a teljesítőképesség fokozását sem szabad elhanyagolnunk.

3. Tárgyi feltételek tekintetében igen nagy eltérések vannak iskoláinkban. Egyes iskolák csak teremmel, míg mások inkább szabadtéri lehetőséggel bírnak. Ennek ellenére biztosítani kell a sokoldalú foglalkoztatás lehetőségét.

4. *A tanár feladatai* az órákon és az órán kívül. Egyik legfontosabb szempont az alkalmazkodás. A képességfejlesztés tekintetében fel kell mérnie a lehetőségeket. Meg kell vizsgálni az időegység és az időszak viszonyát e vonatkozásban a tanmenetekben. Ki kell dolgozni megfelelő módszertani fogásokat, eljárásokat a cél érdekében. Igazodjon a tanulók képességeihez, valamint meglevő tudásszintjéhez.

5. A lehetőségek kihasználása terén elsődleges *a tananyag megfelelő csoportosítása.* Kísérletképpen egy osztályban egy új szerkezetű tanmenetet próbáltam ki, melyet a következőkben ismertetek röviden: A három alapvető sportág anyagát egyenként háromszor 20 órás részre bontottam. A 20 órás részeken belül nagyobb időegységeket állítottam be olyan célból, hogy a tanulók folyamatos képzésben részesüljenek az atlétika vagy a torna, illetőleg labdajáték anyagát tekintve. Minden időegység elején bevezető órát tartottam, majd fokozatosan tudtam felmérni a tanulók fejlődését óráról órára egy tárgykörben, így eleget téve az információszerzés korszerű elveinek is. Ugyanakkor az ellenőrzés folyamatosabbá vált, a tanulók jobb érdemjegyeket értek el az anyag közvetlen befejezése utáni osztályozásokkor.

Fontos, hogy a pedagógus a gyereket képességei kifejtésére különböző eszközökkel kényszerítse is, vagyis olyan szituációt hozzon létre, mellyel ezt a hatást eléri. Megemlítem itt *dr. Bakonyi Ferenc* már ismert kísérleteit, melyek egy-egy sportágon keresztül vizsgálták a tanulók testi képességeinek fejlődését, szervezetük struktúrájának alakulását, egyáltalán fizikai adottságaik előrehaladását. Igen fontos felhívnom a figyelmet a helyes időkihasználás elvére a munkában, valamint a már említett bevezető órák („alapozás") tartására egy-egy nagyobb oktatási egység előtt. Speciális gyakorlatokkal a megterhelést fokozhatjuk az egyes órákon. Ez némi szervezési problémát, többletmunkát jelent, amely azonban „kamatostul" megtérül.

6. *A tehetség problémájával kapcsolatban* felmerül az a kérdés, hogy a „tehetség" igényel-e különleges képzést a tanórákon, helyesebben a tömeges foglalkozásokon belül? Szabad-e elvetni a lehetőségét annak, hogy a gyerek különösebb érdeklődést mutasson képességeinek megfelelően egy-egy sportág iránt? Véleményem szerint nem. E típus ugyanis általában egyfajta speciális képességgel is rendelkezik. Az ilyen tekintetben adható többletet ezen tanulók számára differenciáltabb oktatással kell biztosítanunk.

A tehetség csíráinak kibontakoztatása és a tehetséget jellemző képességegyüttesek, esetleg a már kialakult készségek is, az alakuló ember tevékenységének fejlesztésével függnek össze. A különböző mozgástípusok a tanulók általános ügyességét is fejlesztik, ugyanakkor képessé teszik tanítványaikat az egyes sportágak űzésére is. Szükséges tehát az egyes mozgásokat mozgássorozattá alakítani, összefüggő gyakorlatokká kapcsolni.

7. A tömeges gyakorlatok szerepét tekintve kiinduló pontként kezelem azt a kérdést, hogy elengedhetetlenül fontos *a megfelelő megterhelést biztosítani* a tanulók részére az alapvető testi képességek fejlesztése mellett. Ezt csak olyan gyakorlatokkal lehet elérni, melyek az összes tanulókat együtt vagy csoportonként foglalkoztatják. Előtérbe kerül ilyen szempontból tehát a csoport-, illetve csapatfoglalkozás újabb formája. Ez abban nyilvánul meg, hogy az ilyen együttes foglalkoztatásoknak különböző formáit kell kidolgoznunk, melyek a megfelelő impulzusok nagyszámú ismétlődése mellett a különböző testi képességek fejlesztését, a teljesítőképesség hatékony növelését vannak hivatva elősegíteni. Ilyen foglalkoztatási formákon, melyeket egy más cikkben ismertetni fogok, már dolgozom. Ezeket a gyakorlatokat a tantervi anyag oktatási feladata mellett a differenciáltabb képzésre is felhasználom, mind a labdajátékok oktatásánál (pl. labdatechnikai kombinációk kevés labdával, nagy létszámot mozgatva), mind az atlétika vagy a torna egyes anyagainál. A cél mindig az, amint már említettem, hogy a minimális lehetőségeket is maximálisan használjuk ki a képzés, főleg az összes tanuló képzése érdekében. Így megközelíthetjük óráinkon az úgynevezett edzésjelleget, mely a megterhelést illetően már majdnem eléri az edzések hatásfokát is. Időt nyer a tanár az adott sportág alaposabb elsajátíttatására, a tanulókban a mozgáskészségek gyorsabban alakulnak ki. Ez nem jelenti az oktatásképzés leszűkítését egy sportágra, ellenkezőleg, a speciális és az általános képzés korai összekapcsolódását, egybefonódását eredményezi. Nehéz feladat ez, rendkívül tudatos és tervszerű munkát követel, de az eddigi kísérleteket tekintve jó eredmények vannak, és úgy gondolom, hogy további jó eredmények várhatók e tekintetben.

8. *A tanulók egyéni munkája.* Ezen a tanulók öntevékenységét, otthoni és egyéb egyéni munkáját értem testi képességei, készségei fejlesztése érdekében. Egyéni adottságaikra, különösebb képességeikre fel kell hívnunk figyelmüket, lehetőségeiket ecsetelni, valamint meggyőzni szükséges őket a várható teljesítményüket illetően. Az így motivált gyerek életkori sajátosságainál fogva is adekvát módon fogja végezni a különböző erőfejlesztő vagy speciális gyakorlatokat ellenőrzés nélkül is. Ily módon egy olyan pluszhoz jutunk, mely amellett, hogy a gyerek fittségi szintjét is magasan tartja, rendkívüli előnyöket biztosít az oktatás folyamatában.

9. A tömegsport terén elsődleges feladat a tudatos tervezés. Függjön össze a tömegsport-foglalkozás a tananyaggal is. A házi versenyek készítsék elő a tanulókat az egyes sportágakkal való foglalkozásra. Adjanak lehetőséget képességeik, teljesítőképességük, egyben állóképességük fejlesztésére is.

10. Honvédelmi nevelés vonatkozásában abból indulnék ki, hogy a honvédség illetékeseinek a tájékoztatása szerint az alapvető testi képességek nem érnek el megfelelő szintet fiataljainknál. Hiányok vannak az általános állóképesség tekintetében, nem bírják el a honvédségi kiképzéssel járó megterhelést kellőképpen. Nem tudnak bánni a szereken saját testsúlyukkal. Nagy elmaradás tapasztalható a futó-állóképesség, a dobó-állóképesség tekintetében is. Olyan tényt is közölhetek, hogy pl. egy tiszti iskolán az első félév átlageredményeit tekintve, a testnevelés a „gyenge tárgyak" között szerepelt. Természetesen ez a gyenge eredmény a képzés és a hatékony oktatómunka, valamint az edzésszoktatás hatására rohamosan javult. A kezdeti gyenge szereplés is elkerülhető lenne, ha a már közölt elvek és gyakorlat szerinti foglalkozások lennének általánosak a testi képességek fejlesztésében a középiskolákban. Jelentős probléma az úszni nem tudók nagy száma is. E téren is nagy a lemaradás oktató-nevelő munkánkban. A honvédelmi nevelés bevezetése iskoláinkban komoly lépést jelent a szocialista hazafiság nevelési elvének hathatósabb megvalósítására. A haza megvédésére kész emberről csak akkor beszélhetünk igazán, ha fiataljaink ren-

delkeznek azokkal az alapvető és egyes esetekben speciális testi képességekkel is, amelyek a feladat végrehajtására alkalmassá, képessé teszik őket.

Az eddigiekből láthatjuk, hogy a testi képességek fejlesztése terén rengeteg a tennivalónk. Rendkívül bonyolult, sokrétű feladatot jelent ez számunkra. Munkánknak átfogónak, precízen szervezettnek kell lenni, hogy a követelményeknek eleget tudjunk tenni.

Véleményem az elmondottak után az, hogy középiskoláinknak a testnevelési munkában az általános testi képességek fejlesztése terén kell előbbre lépni. E feladatnak csak akkor tudunk eleget tenni, ha az egyes órák és általában a testnevelési foglalkozások fizikai megterhelésének hatásfokát jobb szervezéssel és tervezéssel még hatékonyabbá tesszük.

## Tájékoztató

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Tanácsának, valamint az oktatási intézmények felügyeletét ellátó minisztereknek és országos hatáskörű állami és társadalmi szervek vezetőinek

### együttes programja az iskolai testnevelés és sport fejlesztésére

A társadalomnak, a szocialista államnak és az egyénnek egyaránt érdeke a tanulók szellemi és testi képességeinek sokoldalú fejlesztése, egészségének védelme és erősítése.

Az iskolai testnevelés és sport kiemelkedő helyet foglal el az egészséges nemzedék kialakításában, a tanulóifjúság életében, és kihatással van a népegészségügy, valamint a sportmozgalom egészének színvonalára. Az oktatási intézményekben folyó testnevelés és sport a szocialista nevelés, a személyiségformálás szerves része. Társadalmi jelentőségét emeli, hogy az ország lakosságának közel 20 százalékára terjed ki, és így az érdekelt állami és társadalmi szervek felelőssége is egyre növekszik.

Az iskolai testnevelés és sport elősegíti az ifjúság helytállását a tanulásban, honvédelmi készségeinek fejlesztését, szabad idejének helyes eltöltését, és hozzájárul a tanulók szocialista szellemű neveléséhez. Jelentőségét növeli a technikai fejlődés gyorsulása, a gépesítés és a közlekedési eszközök fejlődése, továbbá az egyes növekvő tanulmányi elfoglaltság következményeként jelentkező kevés mozgási lehetőség. A testedzés, a sportolás csökkenti a modern élet ártalmait, főként a mozgáshiányból eredő rossz közérzetet, szervi funkciózavarokat, megbetegedéseket, erősíti a cselekvő- és munkaképességet, emeli a katonai szolgálatra alkalmasak számarányát.

A cél elérése főleg a következő feladatok teljesítését követeli meg:

Tervszerű gondoskodást a felnövekvő ifjúság egészséges fejlődéséről, továbbá a testápolás, a tiszta környezet, általában az egészséges életmód iránti igény kialakítását.

Megfelelő ismeretek nyújtásával a készségek és szokások kialakítását, amelyek képessé teszik a tanulókat egészségük, edzettségük megtartására és fokozására.

A szocialista emberre jellemző értelmi, érzelmi és akarati tulajdonságok kifejlődésének elősegítését (pl. hazafiság, bátorság, fegyelmezettség, figyelem, határozottság, önuralom, gyors határozóképesség, akaraterő stb.), valamint az aktív közösségi magatartás kialakítását.

Azoknak a személyi, dologi, tárgyi és szervezeti feltételeknek a biztosítását, amelyek lehetővé teszik a fiatalok tömegeinek aktív részvételét a testnevelési és sporttevékenységben, illetve a sportban tehetségesek számára a folyamatos felkészülést, a magasabb sporteredmények elérését.

I. *A tanórai testnevelés fejlesztése*

Alapvető feladat, hogy az egész tanulóifjúságra kiterjedően érvényre jusson a testnevelés egészségvédelmi és testedző jellege az életben, különösen pedig a honvédelemben jelentős fizikai cselekvőképesség fejlesztésében; a megszerzett tulajdonságok megőrzéséhez és továbbfejlesztéséhez nélkülözhetetlenül fontos sportolás iránti kedv és képzettség kialakítása, továbbá a mozgásos tevékenységet tudatosító ismeretek elsajátítása.

Ezek elősegítése, illetve a tanórai testnevelés fejlesztése érdekében a következő intézkedések szükségesek:

1. Törekedni kell a testnevelési foglalkozások mennyiségi fejlesztésére. Ennek érdekében:

— az óvódai testnevelésben a játékos foglalkozások számát, időtartamát növelni kell, törekedve arra, hogy a foglalkozásokat lehetőleg szabadban, jó levegőn tartsák meg,

— egységesen minden iskolafokon legalább heti két órában kell a testnevelést tanítani,

— fokozatosan fel kell számolni a koedukált testnevelési órákat,

— a felmerülő igényeknek megfelelő számú testnevelési szakosított tantervű osztályokat kell szervezni,

— fokozottabb mértékben kell biztosítani a diákszociális intézményekben, a napközikben, a tanulószobákban, a diákotthonokban, a kollégiumokban elhelyezett tanulók testedzését, sportolását.

2. Biztosítani kell a testnevelési foglalkozások színvonalának fejlesztését. Ennek érdekében:

— fokozatosan fejleszteni kell a korszerű követelményeknek megfelelően a tanórai testnevelés színvonalát, tartalmát és hatásfokát,

— törekedni kell arra, hogy a testnevelési tantervek az életkori sajátosságoknak megfelelően mind a tartalom, mind az igények jellege és szintje szerint differenciáltabbak legyenek, térjenek ki az átmeneti megoldásokra annak érdekében, hogy az iskola elégítse ki az egészségügyi testedzés, a szórakozásszerű és a versenysportra való felkészítés követelményeit is,

— az oktatás folyamán messzemenően figyelembe kell venni a tanulók életkori sajátosságait, a természetes mozgás- és játékigényét, a motivációk sokféleségét, az élményszerűséget, hogy a tanulók megkedveljék az önkéntes testedzést és sportolást, és megértsék annak jelentőségét,

— szélesíteni kell a tanulóifjúság testnevelésére vonatkozó tudományos kutatást a testnevelés és sport, a pedagógia, a lélektan, az orvostudomány területén; a gyakorlatban hasznosítható eredményeket széles körben kell hozzáférhetővé tenni, és fel kell használni a nevelők folyamatos továbbképzésében.

3. Elő kell segíteni az iskolai testnevelés személyi feltételeinek fejlesztését. Ennek érdekében:

— tervszerűen biztosítani kell, hogy néhány éven belül minden osztott általános iskolában testnevelő szaktanár oktasson,

— a nem testnevelési szakos pedagógusok képzésében eredményesebben kell a hallgatókat az ifjúsági munka keretében jelentkező általános testnevelési és sportfeladatokra felkészíteni; biztosítani kell, hogy a hallgatók kellő jártasságra tegyenek szert a természetjárásban, az úszásban, a víziéletben, a táborok testnevelésében és sportjában jelentkező feladatok ellátásában,

— tovább kell fejleszteni — az egyes iskolafokokra érvényes pedagógus-továbbképzési rendszer keretében — a testnevelő tanárok ideológiai, pedagógiai és szakmai továbbképzését, igénybe véve a Magyar Testnevelési Főiskola és a tanárképző főiskolák segítségét és lehetőségeit is,

— gondoskodni kell a tanítók és az általános iskolák felső tagozatában átmenetileg testnevelést is tanító, de szakképesítéssel nem rendelkező nevelők testnevelési továbbképzéséről.

4. Elő kell segíteni az iskolai testnevelés tárgyi és anyagi feltételeinek fejlesztését. Ennek érdekében:

— biztosítani kell az iskolai testnevelés és sport számára elengedhetetlenül szükséges tárgyi és anyagi feltételek gyors ütemű javulását, mindenekelőtt a középfokú és a felsőoktatási intézmények, valamint a városi és körzeti általános iskolák sportlétesítmény- és sportszerellátását kell nagymértékben javítani.

— A tornatermek méretarányainak kialakításában figyelembe kell venni az iskolai és az iskolán kívüli sport igényeit is, törekedve arra, hogy az újonnan épülő tornatermek legalább 15×27×7 méteres kivitelezésben készüljenek.

— Az iskolák számára területi, központi sportlétesítmények (nagyobb méretű sportterem, fe-

dett tanmedence, uszoda, ifjúsági sporttelep, csónakház stb.) építését kell célul tűzni; az iskolai sportlétesítmények építésénél fokozottabb mértékben kell a társadalmi erőkre támaszkodni,

— az iskolák intézményesen gondoskodjanak a sportlétesítmények folyamatos karbantartásáról, támaszkodva az ifjúság öntevékeny munkájára is.

II. *Az iskolai sport fejlesztése*

Az iskolai sport szervesen kapcsolódik a tanórai testneveléshez, azt kiegészíti, és együttesen hozzájárulnak a testi nevelés feladatainak megvalósításához.

Mindezek mellett a sport nagymértékben biztosítja az ifjúság szabad idejének egészséges eltöltését, és alkalmat ad a sporttevékenységgel felmerülő vezetési, szervezési és egyéb feladatok gyakorlására, ellátására és a közösség iránti felelősség kialakítására.

A sporttevékenység sajátos, önkéntes jellege lehetővé teszi, hogy a tanulók az általuk választott sportágban tehetségüket kibontakoztathassák, és a különböző szintű sportversenyekbe bekapcsolódhassanak. Ezért az iskolai sportélet erőteljes fejlesztése érdekében a következő intézkedések szükségesek:

1. Fokozott követelményeket kell támasztani az iskolai (intézményi) sportegyesületek (sportkörök, sportklubok) működésével szemben. Közös feladat az iskola (intézmény) bázisán működő sportegyesületek megerősítése.

Az iskolai sportegyesületek vezetésében fokozottabban kell érvényesíteni a tantestületek aktív közreműködését, a KISZ-szervezetek nevelőmunkáját, az MTS szakmai irányító tevékenységét.

Az iskolai sportegyesületek erősítése során arra kell törekedni, hogy azok működése terjedjen ki az iskola dolgozói és a tanulók (hallgatók) iskolán belüli széles körű sportéletének szervezésére, valamint annak biztosítására, hogy a szakosztályi versenyzők a szövetségi bajnokságokban — az iskolán kívüli sportegyesületekhez hasonlóan — egyenjogúan vehessenek részt.

2. Az iskolai sportegyesületek vezetésében fokozottabban kell törekedni a tömegességre, a rendszerességre és a sokoldalúságra.

El kell érni, hogy a tanulók tömegeire — végső soron egészére — kiterjedően kerüljön sor a sporttevékenység szervezésére és feltételeinek megteremtésére.

Arra kell törekedni, hogy a tanulók minél többször, de hetenként legalább egy-két alkalommal rendszeresen sportoljanak. A tanítási szüneteket is mind jobban kihasználva kell a tanulóifjúság sportolási alkalmait biztosítani. Ennek érdekében növelni kell az iskolákban is a nyári szervezett sportfoglalkozások, valamint a nyári táborozások sporteseményeinek számát, támaszkodva az iskolán kívüli sportegyesületek létesítmény- és egyéb lehetőségeire is.

A sportfoglalkozásokat — különösen az általános és a középiskolákban — a testi képességek arányos fejlesztése, a sportágak megismerése, a sokoldalúság megszervezése érdekében több sportágra építve kell szervezni.

3. Az iskolai sportélet fejlesztésében az igényeket is differenciáltabban kell meghatározni.

Az általános iskolákban folyó sporttevékenységgel el kell érni az alapvető testi képességek megalapozását, a szükséges technikai-taktikai ismeretek elsajátítását, a rendszeres sporttevékenység megszerettetését.

A középfokú iskolákban, szakmunkásképző intézetekben tovább kell fejleszteni az általános iskolákban megkezdett edzési feladatokat, növelve az életkori sajátosságok figyelembevételével a megterhelések mennyiségét és minőségét. Az iskolai sportköröket úgy kell fokozatosan fejleszteni, hogy azok a magyar sport utánpótlás-nevelésének pillérei legyenek.

A felsőoktatási intézményekben folyó sporttevékenység feladata a sport rendszeressé tétele és azoknak a feltételeknek a megteremtése, amelyek biztosítják minden dolgozó és hallgató számára a rendszeres sporttevékenységgel járó felüdülést, kikapcsolódást, illetve a sport élvonalába tartozók számára a magas színvonalú felkészülést a hazai és nemzetközi versenyekre.

4. A tanórai testneveléshez nélkülözhetetlenül szükséges személyi és tárgyi feltételeket úgy kell biztosítani, hogy azok fokozatosan kielégítsék az iskolai sport igényeit is.

A testnevelési szakfelügyeleti hálózatot úgy kell továbbfejleszteni, hogy a tanórán kívüli testnevelési és sporttevékenység bizonyos területeit (a tömegsportórákat, a testnevelési és sport rendkívüli tárgy óráit stb.) is segítse, szakmailag ellenőrizze.

A sportfoglalkozások szakszerűségét mindenekelőtt a testnevelő tanárok személyén keresztül kell biztosítani. Tevékenységük segítse elő a foglalkozások, versenyek helyes szervezését, levezetését, az életkoroknak megfelelő pedagógiai, lélektani, egészségtani, edzési elvek alkalmazását.

A pedagógusok sportköri vezetésben való fokozott részvételének biztosításán kívül nagyobb mértékben kell gondoskodni a diáksportaktívák képzéséről és más felnőtt sportvezetők bevonásáról is.

Az iskolai sport anyagi támogatását fokozatosan kell fejleszteni. Ebben jelentékeny feladat hárul az iskolafenntartó hatóságokra, a tanácsok végrehajtó bizottságaira, a Magyar Úttörők Szövetségére, a Magyar Testnevelési és Sportszövetségre, valamint a szakmunkásképző intézeti ta-

nulók és a felsőoktatási intézményi dolgozók szakszervezeti tagsága miatt a szakszervezetekre is.

Az anyagi támogatás olyan rendszerét kell kidolgozni, amely kedvezőbb feltételeket teremt a jelenleginél.

Az iskolák, illetve a pedagógusok arra ösztönözzék a szülőket, a tanulókat, az iskolát támogató állami és társadalmi szerveket, hogy adjanak segítséget a sporttevékenység anyagi és tárgyi feltételeinek megteremtéséhez.

III.

A fejlesztési programmal egyetértő és azt elfogadó szervek álláspontja, hogy a tanulóifjúság egészséges nevelését biztosító feladatok megvalósítása minden érdekelt szerv, intézmény, személy érdeke, a társadalom közös ügye. Ennek szellemében vállalják, hogy a program megvalósítására rövid időn belül kidolgozzák intézkedési tervüket, és gondoskodnak annak megvalósításáról.

# Szemle

Kránitz I.—Madarász I.:

## Védőjáték a kézilabdázásban

Sport, 1969.

Támadás és védekezés. Ez a két tevékenység már ősidők óta minden labdajáték elengedhetetlen feltétele, melyek között dialektikus kölcsönhatás van: feltételezik és kiegészítik egymást. Igaz, hogy a győzelemhez elengedhetetlen a támadás, a gólszerzés, de: „jó védekezés nélkül a győzelem reménytelenné válik, hiszen az adott és a kapott gólok kölcsönösen alakítják ki a mérkőzés eredményét." Az idézet egyben megfelel a legújabb kézilabda-szakkönyv alapgondolatának.

Ez a kiadvány mintegy folytatása a két évvel ezelőtt megjelent Ezüstgerely-díjas Madarász—Szórádi: „Támadójáték a kézilabdázásban" című könyvnek. Az új szakkönyv fedőlapján Kátay Béla grafikus drámai pillanatot örökít meg, amely művészien, de szakmailag is kitűnően érzékelteti a védekezés „magasiskoláját": a kapura lövő csatár kezéből — szabálytalanság nélkül — kisodorni a labdát. A szerzők ezt a mozdulatot „A labda megszerzésének módjai" című fejezetben a következőképpen írják le:

„A játékszabályok megengedik az ellenfél kezéből a labda elvételét laza kéztartással, nyitott kézzel, könnyedén, minden irányból történő kiütéssel vagy kisodrással. Jól időzített és irányított kis mozdulattal kell a labdát megtámadni. A kijátszást célzó kézmozdulat kizárólag a labdára irányulhat, nem pedig az ellenfél kezére."

Ugyanitt foglalkoznak a védőjáték egyéb alapvető technikai elemeivel, az előző fejezetekben pedig vázolják a védőjáték kialakulását és fejlődését, valamint a védőjátékban betölthető feladatköröket.

Fontos része a könyvnek a harmadik fejezet, amely a korszerű csapatvédekezés elveit ismerteti, és tisztázza többek között a gyorsindítás elleni védekezés, az emberfogásos védekezés, a területvédekezés, valamint a vegyes védekezés legfontosabb módozatait.

A taktikai részben olyan érdekes összefüggésekről olvashatunk, mint például a védekezés testi és szellemi követelményei, a csapatvédekezés strukturális problémái, gazdaságosság a védekezésben, a bemelegítés és a játékoscsere a védekezés szempontjából stb.

A könyv második fele a kézilabdajáték védekezésének egyik legfontosabb tényezőjével, a kapussal és annak feladatával foglalkozik. Ez a fejezet korszerűségében és alaposságában felülmúlja az e témával kapcsolatban eddig megjelent magyar nyelvű munkák mindegyikét. A kapusra vonatkozó általános tudnivalók után a szerzők foglalkoznak a kapus technikájával, taktikájával és felkészítésének problémáival.

A könyv mintegy 400 gyakorlatot tartalmaz, amelyet 130 rajz és 26 fénykép egészít ki. Az illusztrációkat Papp Károly, ifj. Kerezsi Endre és Tiborfi Károly készítették, a könyv szerkesztője pedig — mint az előző díjnyertes munkának is — Takács László volt.

Az alkotók elérték céljukat: a kézilabdások népes tábora — a „népes" jelző nem túlzás, hiszen Magyarországon minden kétszázadik ember kézilabdázik! — hasznos szakkönyvet kapott kézhez. A könyv — kiegészítve az első kötettel — megkönnyíti és színvonalasabbá teszi az iskolai testnevelésben folyó oktatómunkát, így nem hiányozhat a testnevelő tanárok szakkönyvtárából sem.

*(— tf —)*

## BÁRSONY SÁNDOR

Mély megrendüléssel búcsúzunk Bársony Sándor tanítóképző intézeti testnevelő tanártól, a pedagógus társadalom lelkes harcosától.

1969. augusztus 17-én életének 61. évében hosszas betegség után hunyt el.

Oktató-nevelő munkáját töretlen szakmai és módszertani tudatossággal végezte. A testnevelés problémáival nagy lelkesedéssel és hozzáértéssel foglalkozott.

Munkásságát kisegítő tanárként 1933-ban kezdte el. Végleges kinevezését csak 1940-ben kapta meg a Nyíregyházi lÁlami Tanítóképzőbe. Ez időtől kezdve a Nyíregyházi Tanítóképző Intézetben dolgozott fáradhatatlanul, és odaadó lelkesedéssel szolgálta a tömegtestnevelést és a tanítóképzés ügyét. Sokat fáradozott, hogy a tornaterem, felszerelés nélküli szabolcsi iskolákban megvalósítsa és megismertesse a korszerű testnevelést. Mindent elkövetett, hogy tárgya iránti lelkesedését tanítványaiba, a leendő tanítókba is beoltsa.

A felszabadulás után az állami támogatás és segítség új lehetőségeket nyitott munkája végzéséhez. Nagyobb lendülettel, szélesebb keretek között látott munkához. Szabolcs megye testnevelése fejlesztésének egyik harcosa, irányítója lett. Mint szakfelügyelő komoly feladatokat vállalt a pedagógus továbbképzésben is. A Testnevelési Tudományos Tanács megyei alcsoportjának munkatársa és mint a testnevelési módszertani irodalom művelője is sokat tett a tudományos megalapozottságú testnevelési kultúra és az egészséges tömegsport fejlesztése, népszerűsítése érdekében. Fáradhatatlan munkájának elismeréseként az Oktatásügy Kiváló Dolgozója, a Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója lett. 1969-ben munkája elismerésének betetőzéseként az Elnöki Tanácstól a Munka Érdemrend ezüst fokozatát nyerte el.

Még hosszas betegsége alatt sem szakadt el tanítványaitól, tele volt alkotó tervekkel, amit már sajnos nem valósíthatott meg.

Távozásával nagy veszteség érte a testnevelés és sport ügyéért harcolók nagy táborát.

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 5 1969 г.

*Д-р Ласло Надори:* Специальности развития науки ..... 129

*Янош Сабо:* Постоянная задача — развитие ловкости ..... 133

*Д-р Лайошнэ Калмар:* Мысли о специальной методике к обучению художественной гимнастике в общей школе ..... 139

*Михай Кочиш:* Обязательное обучение плаванию вблизи ..... 144

*Ласло Бекефи:* Упражнения на кольцах парным канатом ..... 149

*Йанош Галамбош:* Школьные проблемы развития физических способностей ..... 153

ОБОЗРЕНИЕ ..... 156

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА ..... 161

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 5/1969.

*Dr. László Nádori:* Die Eigenheiten des wissenschaftlichen Entwicklungsganges .. 129

*János Szabó:* Eine ständige Aufgabe: die Förderung der Gewandtheit ..... 133

*Frau Dr. L. Kalmár:* Ideen zur Fachmethodik für den Unterricht im künstlerischen Turnen in der Oberschule..... 139

*Mihály Kocsis:* Obligatorischer Schwimmunterricht von der Nähe gesehen .... 144

*László Békefi:* Doppelseilenübungen auf den Ringen ..... 149

*János Galambos:* Probleme der Entwicklung körperlicher Eigenschaften in der Schule 153

RUNDSCHAU ..... 156

FACHLITERATUR ..... 161

## ● Honvédelmi nevelés feladatai az iskolai oktató-nevelő munka során

Megjelent a honvédelmi neveléssel kapcsolatos egységes jegyzet (szerk.: dr. Ágoston György, Tankönyvkiadó), amelyre ezúton is felhívjuk a figyelmet. A honvédelmi nevelés nem különálló területe a nevelésnek, hanem az egész nevelés részcélja, irányultsága, amelynek át kell hatnia a szocialista nevelés rendszerét. Tehát a nevelés valamennyi területének van honvédelmi vonatkozása.

A testi nevelés, az iskolai testnevelés kiemelkedően fontos szerepet tölt be a honvédelmi nevelésben: erős, egészséges embereket nevel, megadja a tanulóknak a haza fegyveres védelméhez szükséges fizikai edzettséget és mozgáskultúrát.

A jegyzet minden egyes témaköre érdekes, hasznos útmutatásokkal szolgál, de testnevelők számára különösen fontos „A honvédelemre való felkészítés lehetőségei az iskolai testi nevelés rendszerében" című fejezet ismerteti a legfontosabb általános tudnivalókat a honvédelmi nevelés és az iskolai testi nevelés összefüggéséről. Külön részletezi az edzettség fokozása terén jelentkező feladatokat, a mozgáskészségek és testi képességek kialakításával kapcsolatos teendőket. A testi nevelés egyik fontos feladata: a megszerzett képességek megőrzése szintén nagy jelentőségű a honvédelemre való nevelés szempontjából. A fejezet kitér továbbá az egyéb nevelési feladatokra. Kiemeli, hogy a testnevelési órán folyó honvédelmi nevelés nem szűkíthető le a fegyelmezésre, a rendgyakorlatok súlykolására, bár kétségtelenül ez is része annak. „A honvédelmi nevelés még a kifejezetten testi nevelési alkalmak esetében is komplex nevelési feladatok megoldását igényli. És a pedagógus szemében nem tűnik paradox állításnak az, hogy a testi nevelés feladatai csak akkor hatásosak igazán a honvédelmi nevelés számára is, ha ezt a komplexicitást a nevelőmunkában állandóan szem előtt tartjuk."

Ára: 2,40 Ft

# A testnevelés tanítása

**EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ**

**a Posta Központi Hírlap irodánál**
**(Budapest, V., József nádor tér 1.)**
**vagy bármely postahivatalnál**

**Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft**
**félévre 7,20 Ft**

**Csekkszám: 61.256**

---

**Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!**

INDEX: 25.824